

**Полух С.Н.
АЙКИ-ДО -путь к
миру и гармонии.
2001**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

С. Н. ПОЛЮХ

***АЙКИ-ДО -
ПУТЬ К МИРУ
И ГАРМОНИИ***

合氣道

г. Хмельницкий
2001 г.



О-Сэнсэй

Морихэй Уэсиба
С. Н. Полюх
АЙКИ-ДО -
ПУТЬ К МИРУ
И ГАРМОНИИ.

(Методическое пособие для изучающих Айки-до)

*Делать добро,
Избегать зла,
Очистить своё сердце -
Таков Путь Будды.*

стр.

СОДЕРЖАНИЕ

7	Введение.	_____
9	Обисточниках.	_____
11	Глава 1. Возникновение Айки-до , его место среди боевых искусств мира.	_____
18	Глава 2. Проблема терминологии в Айки-до .	_____
20	Глава 3. Айки-до как система управления внутренней энергией человека.	_____
27	Глава 4. Айки-до как система самообороны. Концепция защиты Айки-до .	_____
33	Глава 5. Основы Айки-до .	_____
34	5.1 Философские основы Айки-до .	_____
44	5.2 Психологические основы Айки-до .	_____
47	5.3 Физические основы Айки-до .	_____
51	Глава 6. Айки-до как система самосовершенствования.	_____
51	6.1. Четыре основных принципа объединения ума и тела.	_____
55	6.2. Как стать сильным.	_____
57	6.3. Как укрепить ум.	_____
60	6.4. Как развить умственные способности.	_____
61	6.5. Как обеспечить крепкий сон.	_____
62	6.6. Как справиться с болезнью.	_____
63	6.7. Как вылечить травму шеи (метод <i>киацу</i>).	_____
66	Глава 7. Методические рекомендации для проведения тренировок.	_____
74	Заключение.	_____
75	Приложения.	_____
77	Приложение 1. Морихэй Уэсиба . Искусство мира .	_____
88	Приложение 2. Морихэй Уэсиба . Айки-до - истинное бу-до .	_____
90	Приложение 3. Гитин Фунакоси. "Двадцать принципов Каратэ".	_____
92	Приложение 4. Катсу .	_____
95	Приложение 5. Анни Безант. "Исследование сознания".	_____
107	Приложение 6. Анни Безант "О некоторых затруднениях во	_____
113		_____
118	Приложение 7. Анни Безант . "Совершенный человек" .	_____
128	Приложение 8. Е. Писарева. "Карма, или закон причин и последствий".	_____
142	Приложение 9. Агни-Йога (Учение Живой Этики).	_____
144	Приложение 10. Дайзетцу Т. Судзуки " Лекции о дзэн-буддизме".	_____
146	Приложение 11. Синто (Путь богов).	_____
148	Приложение 12. Храм Айки в городе Ивама.	_____
150	Приложение 13. Японские пословицы.	_____
157	Приложение 14. Глоссарий.	_____

ВВЕДЕНИЕ

С давних времён религии проповедовали любовь и терпение, а философы учили любить жизнь. Но сегодня мы сталкиваемся с ростом насилия, которое, как кажется, проникает во все сферы деятельности человека. Мир полон неразрешимыми противоречиями между другом и врагом, добром и злом, угнетателем и угнетённым. Насилие используют, чтобы подавить, сломать, уничтожить личность, а, достигнув этой цели, ищут нового противника. Когда же остановится цикл насилия? Как можно преодолеть разделяющие людей противоречия? Где сила, уничтожающая боль и страдания?

Пытаясь ответить на эти сложные вопросы, автор обратился к истории Японии, страны, которая вырастила лучших в мире воинов, которая подняла умение воевать в ранг искусства, но, наряду с этим, развила техники воспитания духа и тела человека, накопила огромный опыт в деле воспитания лучших сторон характера человека.

В истории развития Японии мы видим переход от традиционного *искусства борьбы* (*бу-гэй*), исходно имеющего целью поражение и уничтожение на поле боя, к *Пути боевых искусств* (*бу-до*), направленного к совершенствованию личности человека за счёт соединения разума, тела и духа. С начала XVII века *Путь меча* превратил убивающий меч в меч, защищающий жизнь. Этот *Путь боевых искусств* сходен по сути с *Путём чайной церемонии* , *Путём стихосложения* , *Путём каллиграфии* , *Путём Будды* и бесцётным числом других *Путей* , которые в чистом виде составляют основу духовного развития японского народа.

Для всех *Путей* тренировка и дисциплина включает три уровня мастерства: физический, психологический и духовный. На физическом уровне основу тренировок составляет овладение формой (*ката*). Учитель показывает нужную форму, ученик внимательно смотрит и затем повторяет её бесцётное число раз, пока полностью не овладеет ей. Слова не произносятся и объяснения не даются; обучение зависит от ученика. При овладении мастерством формы ученик должен соединиться с ней.

Это соединение осуществляется потому, что с самого начала происходят внутренние психологические изменения. Равномерное, повторное и монотонное повторение проверяет решительность и силу воли ученика, и при этом уменьшает упрямство, искореняет своевольность и уничтожает дурные привычки тела и разума. При этом начинают проявляться его или её настоящая сила, характер и потенциальные возможности. Духовное мастерство неотделимо от психологического, но появляется только после долгого периода интенсивной тренировки.

Основа духовного мастерства в том, что *личное сознание* становится *безличным сознанием* . В любом боевом и культурном искусстве свободное выражение сознания блокировано собственной личностью. Для *Пути владения мечом* ученик должен настолько овладеть формой и ритмом движения, чтобы не допускать появления открытых мест (*суку*) для входа противника. Если такое место появляется, то это происходит за счёт собственно личности. Человек становится уязвимым, как только останавливается на мыслях о получении преимущества, запугивании противника и достижении превосходства: когда разум хотя бы на момент останавливается, тело замерзает и свободное непрерывное движение теряется.

Дзэн-буддистский монах Такуан (1573-1645), который был доверенным лицом *Ягуи Мунэнори* - мастера меча из дома *Ёкугава* , написал небольшой

трактат "*Верный и вездесущий меч тай-а*" :

"В искусстве владения мечом никогда нельзя замыкаться на победе или поражении, силе или слабости, на том, чтобы не делать ни шага вперед или назад, чтобы не видеть врага и не быть увиденным им. Постигнув этот принцип, который важнее чем разделение Неба и Земли, глубин которого не могут достичь даже *ин* и *янь* , человек сразу станет непревзойдённым мастером в искусстве". (*Тай-а* - это мистический меч, дающий жизнь всему сущему: действующему за и действующему против, другу и врагу.)

Сам *Ягуи Мунэнори* подчёркивает значение преодоления личного при постижении искусства владения мечом. В трактате, известном под названием "*Постепенное овладение искусством борьбы*" он пишет, что цель тренировок в боевых искусствах состоит в преодолении шести болезней:

1. **желания победить;**
2. **желания использовать хитрый прием;**
3. **желания показать себя;**
4. **желания психологически подавить противника;**
5. **желания оставаться пассивным, пока противник не раскроется;**
6. **и, наконец, желания освободиться от этих болезней.**

Безусловно, физическое, психологическое и духовное мастерство едины. Освобождённое от личности сознание открыто, изменчиво, гибко, текуче и динамично для тела, разума и духа. Будучи безличным, оно рассматривает все предметы и всех людей не в перспективе из собственного центра, а относительно, через их центры. В кругу бесконечного движения каждая точка становится центром Вселенной. Способность видеть всё сущее вне личности - центральная концепция единства с природой системы *Синто* - соответствует тому, что *буддисты* называют *Мудростью* , тому, что в своём высшем проявлении не содержит ничего, кроме движения.

Такой взгляд составляет основу всех *Путей боевого искусства* и культуры по традициям Японии. *Айки-до* , созданное гениальным Учителем *Морихэем Уэсиба* (1883-1969), воплощает эту основу в современных условиях.

В одной из своих лекций, объясняя слушателям сущность своего искусства, он утверждал:

"Смысл *бу-до* не в том, чтобы поразить противника с помощью силы или смертельного оружия. Не предназначено оно и для уничтожения мира оружием или другими средствами. Истинное *бу-до* призывает к упорядочению внутренней энергии вселенной, защите мира в мире, концентрированию и сохранению правильных форм в природе. Тренировка в *бу-до* способствует усилению внутри моего тела и духа любви к *Ками* - божеству, охраняющему, берегущему и совершенствующему всё в природе".

Учитель Уэсиба постоянно подчеркивал, что боевое искусство должно быть созидательной силой, создающей любовь, в свою очередь ведущую к созидательной, полной жизни. Это может быть сказано и о его собственном жизненном пути, полностью посвящённом боевым искусствам. В одной из своих последних бесед он сказал: "*Айки-до* - это истинное *бу-до* , вырабатывающее всеобщую любовь. Это защита всех живых существ, это средство, дающее всему сущему жизнь и определяющее место. Это источник развития не только истинного боевого искусства, но и основа роста и развития всего сущего".

Айки-до , оставаясь формой традиционного боевого искусства, вырабатывает эту всеобщую любовь путем интенсивной тренировки тела.

Однако тяжёлая физическая работа не может быть отделена от развития разума и реального духовного роста. Хотя многие люди и не достигнут конечной цели, основной элемент всего процесса - тренировка, не имеющая ни начала, ни конца. И на таком пути, в самый неожиданный момент, может появиться понимание сущности *Айки-до* как жизненного Пути, а не только боевого искусства.

Айки-до в своей сущности выражает реальные явления: плавный поток естественных движений, в котором скрывается великая сила *ки*. Цель *Айки-до* - формирование идеальной человеческой личности за счёт соединения тела и разума путем интенсивных умственных и физических тренировок и достижения динамичности, как активного состояния, так и покоя. Духовность основного принципа и рациональность его воплощения лежат в основе международной известности *Айки-до*.

В настоящее время *Айки-до* успешно шагает по свету, завоёвывая всё больше и больше своих сторонников. Пожалуй, не найдётся ни одной страны мира, где бы ни слышали об этом удивительном методе самозащиты. Все, кто хоть раз видел выступления мастеров *Айки-до*, испытывали чувство восторга от красоты и изысканности их движений. Но вместе с тем у каждого из них возникал закономерный вопрос: как и где можно овладеть *Айки-до*?

Многие мастера говорят, что *Айки-до* невозможно объяснить, что оно живёт в практике *О-сэнсэя Морихэя Уэсибы*. *О-сэнсэй* сам не объяснял своё искусство, а лишь высказывал философские идеи, на которых оно основано. Его ученики и ученики учеников стали носителями знаний *Айки-до*, поставив своей задачей объяснить *Айки-до* словами, фотографиями и рисунками, интерпретировать философские идеи и дать научное объяснение этому искусству. Их усилия не пропали даром и заслуживают уважения.

Следует отметить, что все книги по *Айки-до*, в той или иной мере, несут печать личности автора, его мотивацию в практике *Айки-до*, раскрывают его цели, его достижения, его собственную интерпретацию этого искусства. Само разнообразие стилей и направлений *Айки-до* в мире говорит о том, что вершины мастерства *О-сэнсэя*, глубина познания им законов Вселенной ещё долго будут целью для творческих изысканий его последователей.

Разнообразие точек зрения на этот вид единоборства вносят неразбериху в сознание тех, кто только ступает на путь изучения этого искусства. И причина этого одна: практически все книги по *Айки-до* являются простым описанием стандартных ситуаций или приёмов без раскрытия, при этом, основ, на которых построены эти техники, ограничивая философский и энергетический аспекты *Айки-до* двумя-тремя фразами. Другими словами, книги по *Айки-до* раскрывают лишь внешнюю форму этого стиля, но не его глубинную сущность. Проанализировав имеющиеся источники, автор решил издать серию методических пособий, которые являются попыткой объяснить идеи *О-сэнсэя* о смысле жизни, о любви и мире, идей, которые он передал человечеству посредством *Айки-до*. При этом автор стремился показать путь изучения этого великого искусства именно через глубокое изучение основ, на которых оно стоит. Зная основы, любой человек сможет не только повторить те приёмы, которые он часто встречает в книгах, но и с лёгкостью изобретать новые. *О-сэнсэй* говорил: "Техники Пути Мира (а именно так он называл созданное им *Айки-до*) постоянно изменяются, каждая ситуация уникальна, и надлежащий ответ должен приходиться естественным образом. Завтрашние техники будут отличаться от сегодняшних. Не увлекайся внешней формой ситуации. Искусство Мира не имеет формы - оно есть изучение духа. В конце концов,

ты должен будешь вообще забыть о технике. Чем дальше продвигаешься, тем меньше остаётся догм. *Великий Путь* - это, на самом деле, *Отсутствие Пути* " .

Данное пособие представляет собой описание основ *Айки-до* (философских, психологических, энергетических). Лишь всесторонне изучая мировое наследие философской и религиозной жизни всего человечества, можно выработать наиболее оптимальную систему взглядов на жизнь человека в обществе. В основе этой системы, которой *О-сэнсэй* дал название "*Айки-до* ", лежит глубокая осознанность каждого движения, каждой мысли, каждого желания, каждой эмоции. Более того, перед айкидокой лежит более трудная задача: наряду с контролем своего тела и ума он должен держать под контролем ум и тело агрессивного соперника, стараясь при этом не причинять ему вреда. Автор надеется, что данное пособие поможет тем, кто поставил перед собой эту непростую задачу – сохранение мира и гармонии.

О Б И С Т О Ч Н И К А Х

Работая над этим пособием, автор использовал мысли и идеи философов, исследователей и практиков *Айки-до* , тот богатый материал, который они предоставили для анализа, раздумий и сопоставлений. Хочется с благодарностью отметить *О-сэнсэя Морихэя Уэсибу* , его *Киссёмару Уэсибу* (*10 дан Айки-до*), лучших учеников *О-сэнсэя Мицуги Саотомэ* (*10 дан Айки-до*), *Коити Тохэя* (*10 дан Айки-до*), *Морихиро Сайто* (*9 дан Айки-до*), и многих других.

Для более полного раскрытия глубины и последовательности учения *Морихэя Уэсибы* автор данного пособия провёл широкие параллели философских взглядов *О-сэнсэя* с основными направлениями духовных и философских течений мира: *йоги* , *даосизма* , *буддизма* , *христианства* и *теософии* . В **Приложении** данного пособия читатель сможет ознакомиться с частью того духовного наследия, которое принесли люди, жившие в тот же период с *О-сэнсэем* , но других странах: *Елена Рерих*, *Елена Писарева*, *Гитин Фунакоси*, *Анни Бесант*, *Дайзетцу Судзуки*.

Также в конце этого пособия читателю предоставлен полный перечень использованной литературы, на которой и построен материал этого пособия.

Глава 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ АЙКИ-ДО, ЕГО МЕСТО СРЕДИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ МИРА

История развития единоборств насчитывает не одно тысячелетие. Постоянные войны и конфликты всемерно способствовали развитию специфического искусства - искусства самозащиты. Приёмы самозащиты знали в Древнем Египте, Древнем Риме, Индии, Китае и во многих других странах.

В войнах прошлого, когда воины были вооружены холодным оружием, рукопашные схватки зачастую решали судьбу сражений. Поэтому при изучении истории Древнего Египта, Римской империи, Греции находят документальные свидетельства высокого уровня развития техники борьбы человека с человеком. В большой мере это относится и к странам Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии, где национально-психологические особенности и, по-видимому, отсутствие тяжёлого рыцарского вооружения в средние века создали благоприятные условия для пышного расцвета

различных воинских искусств, как с оружием, так и без него.

Колыбелью многочисленных и разнообразных по технике и методам восточных видов борьбы и самообороны является Древняя Индия. Одним из достижений существовавшей свыше четырёх тысяч лет назад протоиндийской цивилизации было создание уникальной философской системы, системы физического и духовного развития - *йоги*.

Йога оказала огромное влияние на последующее развитие боевых искусств Востока. Дыхательные упражнения *йоги*, частично в первозданном виде, частично трансформированные китайской системой *цигун*, вошли составной частью во многие восточные школы боевого искусства. То же самое произошло с *чань-буддийским* вариантом *йоги*, который получил религиозную окраску.

В древнеиндийских текстах периода написания "*Упанишад*" (VIII-VI вв. до н. э.) уже встречаются описания различных боевых приёмов. Так, в "*Лотос Сутре*" боевые приёмы были систематизированы и описаны по группам: приёмы воздействия на суставы и жизненно важные точки организма, удары, захваты, броски.

В течении V и VI веков эти категории приёмов развивались и совершенствовались. Тренировка в боевых приёмах стала неотъемлемой частью подготовки *буддийских монахов*. Потребность в самообороне была действительно высокой, так как Индия того времени - это полтора десятка враждующих княжеств, по территории которых странствовали сонмы последователей *Будды*. Их религия запрещала носить оружие, а потребность защищаться была очень большой. Многие элементы китайских воинских искусств были заимствованы от странствующих индийских монахов.

Следующий этап в развитии восточных видов единоборств тесно связан с историей и культурой самого Китая. Древний Китай имел, безусловно, свои национальные методы физического воспитания. Гигиеническая оздоровительная гимнастика существовала в стране ещё за 2000 лет до н. э. Складывались и самобытные национальные виды борьбы.

В III веке знаменитый китайский врач *Хуа То* создал систему гимнастики - так называемую "*Игру пяти зверей*", имитирующую движения тигра, медведя, оленя, обезьяны, птицы. Эта гимнастика оказала затем большое влияние на развитие китайской самообороны, различных стилей *у-шу*.

В V веке, предположительно в 527 году, индийский *монах-буддист Бодхидхарма* совершил длительное и опасное путешествие из Индии в Китай. Он обосновался в древнем монастыре Шаолинь, расположенном в провинции Хуань в нижней части Янцзы.

Проповедуя *буддизм*, *Бодхидхарма* обнаружил, что китайские монахи находятся в плохом физическом состоянии и не выдерживают многочасовых упражнений в медитации - неотъемлемой части *чань-буддизма* (яп. *дзэн-буддизма*), представителем которого и был *Бодхидхарма*. Тогда он начал разъяснять монахам доктрину *буддизма*: тело и дух неразделимы, и невозможно достичь совершенства, не развивая и не укрепляя тела.

Индийский наставник обучал китайских монахов упражнениям *йоги*, элементам индийской гимнастики и самозащиты, сочетая их с национальными китайскими приёмами. По некоторым источникам, *Бодхидхармой* были использованы две древние книги по военному искусству "*И-цин-цин*" и "*Синь-су-цин*". Так постепенно формировались основы *шаолинсы-цюань-шу* - китайского бокса стиля *Шаолинь*. Китайский бокс *цюань-шу* (японское название - *кэмпо*) стал основной частью, ядром *у-шу* -

китайской народной системы физического воспитания и боевой подготовки.

Приёмы *у-шу* развивались по двум основным направлениям: *канг-фа* , в котором практиковались преимущественно удары и блоки, и *чоу-фа* , в котором разрабатывались различные броски, захваты и болевые приёмы.

Большое влияние на формирование и развитие школ *у-шу* оказала практика религиозного *даосизма* . Так считается, что даосский монах *Чжан Саньфэн* , живший во время правления династии *Южная Сун* (1127-1279 гг.) создал *тайцзи-цюань* , один из наиболее известных в настоящее время "внутренних" стилей *у-шу* . Легенда гласит, что он сформулировал свои принципы, наблюдая за схваткой цапли и змеи. Согласно легенде, в плавных, мягких защитных движениях змеи и птицы он увидел воплощение даосской идеи достижения победы путём уступок.

К XVI-XVII векам *у-шу* распространилось за пределы Китая. Приблизительно в середине XVII века приёмы *у-шу* проникают в Окинаву и в Японию, где стимулируют развитие окинавского *каратэ* (в старом прочтении переводилось с японского как " китайская рука ") и японского *дзю-дзюцу* .

Что касается Японии, то первые упоминания о японской борьбе есть в *Нихон Соку* - японских хрониках. Легенды же гласят, что право жить на своих островах японцы заслужили благодаря победе бога *Такэмикадзуки* над вождём враждебного племени в схватке по борьбе.

Национальная борьба *сумо* - один из самых популярных видов спорта в Японии. Раньше *сумо* служило средством подготовки воинов. Из *сумо* выделились различные боевые приёмы, которые практиковались самураями как средство нападения и самозащиты. В дальнейшем постепенно складывались более гуманные правила соревнований.

В XVII веке Япония имела сформированные на базе приёмов *сумо* оригинальные системы самозащиты: "*Когосоку-косино-мовари* " , которую создал борец *Такеноути Хисамори* , и "*Явара*" - предположительный автор *Секигуди Дзюсин* . К этим родоначальным формам самообороны была добавлена эффективная техника китайских стилей *у-шу* .

Здесь следует отметить, что все системы единоборств развивались в строгой секретности. Например, каждый клан самураев имел, на ряду со своей символикой, и свой стиль *дзю-дзюцу* . И лишь в конце XIX века, после буржуазной революции, единоборства стали достоянием всех желающих их изучать. Самураи, потеряв свою власть, величие, право ношение оружия, а также средства к существованию, стали обучать единственному, что они умели - убивать. А в начале XX века в Японии было созданы такие ныне популярные стили единоборств как *каратэ-до* (в нынешнем прочтении переводится как "*путь пустой руки*" и в настоящее время имеет множество направлений и стилей) и *дзю-до* .

Что же касается *Айки-до* , то оно, по существу, современное выражение Японских боевых искусств (*бу-до*). Его ортодоксальность в том, что оно основано на духовных и боевых традициях древней Японии, впервые упоминаемых в исторических трудах и художественной литературе VIII века - произведениях "*Кодзики*" (*Летопись событий древности*) и "*Нихон ги*" (*Хроника Японии*). Это не значит, что *Айки-до* слепо следует традициям древних боевых искусств, просто сохраняя и поддерживая их исходную форму в современных условиях.

Древние боевые искусства имеют историческую и культурную основу, берущую начало в сражениях гражданской войны, и формализованную как *бу-до* , *Путь боевых искусств* , в период правления династии *Токугава* (1603-1868). Они должны быть правильно поняты и приняты. В своей

исходной форме они неприемлемы для современных людей и им нет места в современную эпоху, которая для Японии началась с восстановления *династии Мейдзи* в 1868 г.

Основатель *Айки-до* , *Учитель Уэсиба Морихэй* , живя в бурное время модернизации Японии, посвятил себя созданию боевого искусства, которое отвечало бы потребностям обычных людей, но не было бы анахронизмом. Действия *Учителя Уэсибы* были основаны на следующих принципах: огромная любовь к традиционным боевым искусствам, забота о том, чтобы они не были неправильно поняты, и глубокое желание дать новую жизнь духовному качеству *бу-до* . Он шёл к этой цели долгим путём, основанным на постоянной тренировке в боевых искусствах с целью пронести истины *бу-до* через события современной истории Японии.

Учитель Уэсиба , безусловно, считал, что истинный дух *бу-до* не может быть связан с атмосферой конкуренции и борьбы, когда доминирует грубая сила и первостепенная цель - победа любой ценой. Он считал, что этот дух должен быть постигнут в процессе совершенствования человека, как телесного, так и духовного, за счёт накопления опыта и тренировки на основе духа боевых искусств. Для него только такое истинное проявление *бу-до* имело право на существование в современном мире, находясь вне отдельной культуры или эпохи. Его цель, глубоко религиозная по сущности, сводится к одному положению: соединение фундаментальной созидательной силы *ки* , пронизывающей вселенную, и индивидуальной *ки* , неотделимой от энергии дыхания каждого отдельного человека. При постоянной тренировке тела и разума достигается состояние гармонии индивидуальной и универсальной *ки* , которое проявляется в динамичном движении потока энергии *ки* , свободного и текучего, неразрушимого и неуязвимого. Это сущность боевых искусств Японии, включенная в *Айки-до* .

Гениальным *Учителем Уэсиба* , который сформулировал первый принцип *бу-до* как постоянную тренировку тела и разума, являющуюся основой духовного развития человека, этот принцип был воплощён в соответствующее боевое искусство, *Айки-до* . Сейчас *Айки-до* - боевой дисциплиной, наиболее подходящей для нашего века, - занимается бесчётное количество людей - представители всех уровней и классов общества.

Определение *Айки-до* как современного *бу-до* вовсе не означает, что оно приобрело черты, характерные для других "осовремененных" форм *бу-до* , таких как *дзю-до* , *карате* и *кен-до* . В то время как *Айки-до* развивает духовные аспекты боевых искусств на основе тренировки тела и разума, другие направления основаны на соревновании и турнирах, что подчеркивает их силовую природу, обеспечивая тем самым для них место в мире спорта.

Айки-до , напротив, отказывается стать соревновательным видом спорта и отвергает все формы соревнований и турниров, включая деление на весовые категории, классификацию по числу побед и награждение победителей. Такие вещи рассматриваются лишь как поощрение эгоизма, развитие самоуверенности и неуважения к другим. Великая сила толкает людей на занятия спортивными боевыми единоборствами - каждый хочет быть победителем, но нет ничего более страшного для *бу-до* , безусловная цель которого состоит в освобождении от личного, постижении безличного и истинно человеческого.

Сказанное не должно рассматриваться как критика других боевых искусств, становящихся современными видами спорта. Такое направление было исторически наиболее перспективно для их сохранения, особенно в

Японии после Второй Мировой войны, когда все боевые искусства развивались под руководством бывших оккупационных сил. Даже в качестве спорта эти боевые искусства привлекали множество людей, как в качестве участников, так и болельщиков. Это положительный момент, поскольку нельзя отрицать, что молодёжь в боевых искусствах особенно привлекают соревнования и турниры, выявляющие лучшего бойца. Несмотря на эту тенденцию развития, *Айки-до* отказывается присоединиться к такой системе классификации и остаётся верным исходному положению *бу-до* : тренировке и развитию духа.

В мире *Айки-до* иногда раздаются отдельные голоса, призывающие к введению турниров, которые аргументируют это необходимостью привлечь большее число занимающихся, чтобы сохраниться в современное время. Фактически, некоторые занимающиеся *Айки-до* создали самостоятельные школы, пропагандирующие "*соревновательное Айки-до*". Это серьёзное дело, поскольку превращение *Айки-до* в другую форму современного спорта могло бы привести к его включению в национальные спортивные программы и в будущем, возможно, в программу Олимпийских игр.

Айки-до чётко отграничивается от подобных мыслей по очевидной причине: задача *Айки-до* - сохранение основ *бу-до* и духовное развитие боевого искусства в соответствии с первым принципом *бу-до* , сформулированным Учителем Уэсиба : ***постоянная тренировка тела и разума как основной путь духовного развития человека*** .

Традиции *бу-до* входят в полное соответствие с идеалами *Основателя* и его положением о *Пути* , стремление к этому должно пересиливать все остальные соображения. Истинная причина сохранения *Айки-до* в современном мире именно в его соответствии идеалам *Учителя Уэсиба* , несмотря на то, что люди могут рассматривать его только как ещё одну форму искусства боевых единоборств.

Уникальное положение, занимаемое *Айки-до* и чётко отделяющее его как от классического *бу-до* , так и от его современных форм, не может быть правильно понято на основе сложившихся у людей стереотипов боевых искусств. Этот факт, как и наличие базовых форм и движений, характерных только для *Айки-до* , может создавать некоторые трудности в популяризации этого искусства.

Рано или поздно все занимающиеся задают вопрос: "*Что есть Айки-до* ?". Даже опытные ученики затрудняются дать прямой ответ. Более того, люди, которые видят движения и приемы *Айки-до* впервые, бывают разочарованы или настроены скептически, у них появляются многие вопросы и сомнения. Такие люди могут быть отнесены к одной из двух групп.

Первая группа включает тех, кто рассматривает *Айки-до* с точки зрения определенных представлений о боевых искусствах, сформировавшихся на основе прочитанного или услышанного. Наблюдая показательные выступления по *Айки-до* , они по существу оказываются разочарованы, поскольку ожидают демонстрации грубой силы, единоборства, насилия и даже смертельных приёмов. С первого взгляда *Айки-до* с его красивыми плавными движениями кажется ненасильственным и даже пассивным. Часто раздаются такие комментарии как: "*Всё кажется заранее запланированным и похожим на балет*", "*В движениях нет переломного момента, высшей точки*", "*В критической ситуации это было бы неэффективно*", и т.д. Эти критические высказывания вполне понятны - они исходят в основном от молодых людей, ищущих острых ощущений победы и завоевания, или от тех, чьи стереотипы боевых

искусств состоят из стрельбы, ударов, пинков, нанесения ранений и уничтожения людей.

Во вторую группу входят те, кто познакомился с современными формами боевых искусств, особенно с соревновательными формами, и рассматривает *Айки-до* с точки зрения соревнования. Их критические высказывания разнообразны: "Почему в *Айки-до* нет турниров на звание чемпиона, как в *дзю-до*, *карате* и *кен-до*?", "Почему оно ограничено показательными выступлениями, хотя одна лишь их демонстрация производит очень сильное впечатление?", "Из-за отсутствия соревнований невозможно отличить более сильного от более слабого, различить новичков и опытных учеников", "Без соревнований никто не будет серьёзно заниматься и тренироваться". Опять же, эти критические высказывания понятны, поскольку люди хотят видеть у кого лучше техника и кто сильнее.

Еще один наивный, но часто задаваемый вопрос: "Может ли тот, кто изучил *Айки-до*, выиграть схватку?" Все эти вопросы и критические высказывания упрощены и поверхностны, они показывают игнорирование основного принципа *Айки-до* и неправильное понимание основной черты боевых искусств: тренировки духа. Если человек, неспособный к самовоспитанию, хочет показать свою физическую силу, и занятия *Айки-до* привлекают его только для техники борьбы, то его попросят уйти. Без реальных занятий *Айки-до*, включающих терпение и овладение опытом, попытки ответить на возникающие вопросы не дадут полного удовлетворения.

Реальные занятия *Айки-до* - это единственный способ постичь его значение и получить какие-либо явные или неявные преимущества. Для большинства занимающихся *Айки-до* характерен такой процесс - начав с сомнений и вопросов, но, приступив к практическим занятиям, они постепенно вникают в методы и сущность *Айки-до*. Затем они начинают ощущать его непреодолимое притяжение и, наконец, в какой-то мере познают его бездонную глубину. Тот, кто прошёл этот процесс, познаёт некоторые стороны *Айки-до* как уникального боевого искусства.

Во-первых, он будет удивлен. Несмотря на кажущуюся "мягкость" на показательных выступлениях, оно может быть действительно "жестким", резким и динамичным, с мощными болевыми замками кисти и прямыми ударами (*атэми*). В противоположность возможным представлениям, оно включает некоторые удушающие приемы, в частности, предназначенные для того, чтобы обезоружить противника и взять его под контроль.

Затем он будет поражен, узнав насколько, даже на уровне новичка, сложно овладеть базовой техникой и движениями, такими как страховки при падении (*укэми*), правильное определение расстояния (*ма-ай*), вход (*ирими*) и другие движения корпуса (*таи-сабаки*). Фактически всё тело, не только руки или ноги, должно непрерывно скоординировано двигаться, причём в движениях должны быть скорость, размах и мощность. Для того чтобы выполнять движения быстро и мягко, требуется очень высокая степень концентрации и свободы сознания, сбалансированность и рефлекторность движений.

Он осознает также значение регуляции дыхания, включающей нечто большее, чем нормализацию дыхания - связь с энергией *ки*. Мастерство дыхательной силы лежит в основе каждого перемещения и действия и даёт непрерывный поток движения. Более того, как мы увидим далее, оно непосредственно связано с философскими аспектами *бу-до*, разработанными Учителем *Уэсиба*.

Наконец, по мере совершенствования ученика, будет удивлять

бесконечное количество приёмов с разными вариациями и применением, отличающихся рациональностью и экономичностью движений. Только после овладения сложными движениями *Айки-до* он поймёт центральное значение *ки* - как индивидуальной энергии, так и энергии Вселенной. И затем он начнёт ощущать глубину и сложность *Айки-до* как боевого искусства.

Короче говоря, только реальные занятия *Айки-до* могут дать полное понимание основной сущности *бу-до* - постоянная тренировка тела и разума как основной путь духовного развития человека. Только тогда можно полностью понять отказ от соревнований и турниров и пользу показательных выступлений, цель которых - показать процесс постоянной тренировки, а не утвердить свою личность.

Но вернёмся снова в Японию. Термин "*Айки-до*" появился в Японии примерно в 1942 году. *О-сэнсэй Морихэй Уэсиба* неоднократно менял название своей школы, пока не остановился на таком коротком, но очень ёмком слове - "*Айки-до*". Ниже мы рассмотрим те основные вехи в жизни *О-сэнсэя*, которые привели его и его *Айки-до* к мировой славе.

1902 год. Молодой *Уэсиба* приезжает в Токио, где начинает заниматься торговлей. Вечерами он занимается *дзю-дзюцу* в *Тэнсин Сингё-рю* (по другим источникам в *Кито-рю*) и фехтованием в *Синкагэ-рю*. Эти тренировки не продолжались долго, но даровали *Уэсибе* намёк на его истинное призвание - путь воина духа. В этом же году *Уэсиба* добился того, что его призвали в армию (сначала ему отказывали в виду его слабого здоровья и малого роста, но регулярными физическими занятиями он довёл своё тело до нужного состояния).

1903 год. Проходя службу в резервных частях под Осакой, *Уэсиба* записался в *до-дзё Масакацу Накаи* в пригороде Сакаи, где занимался там в дни увольнений. *Накаи* был выдающимся мастером боевых искусств и преподавал *Ягю-рю дзю-дзюцу* в сочетании с приёмами фехтования мечом и копьём. В это же время *Уэсиба* занимался ещё у одного учителя по имени *Цубой*.

1908 год. *Уэсибе* было выдано свидетельство о праве преподавания *Гото-ха Ягю-рю дзю-дзюцу*, и он сразу открывает своё *до-дзё*.

1915 год. На острове Хоккайдо *Уэсиба* знакомится с *Сокаку Такэда* (1860-1943). *Такэда* был величайшим мастером *бу-до*, потомком клана *Айдзу*, самого воинственного клана самураев. В своих постоянных поединках с другими мастерами *Такэда* обошёл всю Японию, при этом, не упуская случая научиться чему-нибудь новому. Результатом накопленного *Такэдой* опыта стало создание нового направления, которое *Такэда* назвал *Дайто-рю айки-дзюцу*. Как только *Уэсиба* увидел в действии искусство *Такэды*, он сразу записался на десятидневный курс, а по его окончании ещё на один. Но по прохождении второго курса *Уэсиба* продолжает ещё в течение семи лет брать уроки у этого мастера. А в 1922 году *Такэда* выдал *Уэсибе* диплом полноправного учителя *Дайто-рю*.

1920 год. *Уэсиба* переезжает в Аябэ, где преподаёт своё искусство в религиозной организации *Омото-кё*, членом которой он стал в 1919 году. Глава *Омото-кё Ванисабуро Дэгути* любил и уважал *Уэсибу* и наделил его большой властью и ответственностью. *Дэгути* говорил ему: "Ты должен сделать *бу-до* своей жизнью. Ты обладаешь силой сдвигать горы. Так делай это!" Следуя его совету, *Уэсиба* открыл школу боевых искусств - "*Школу Уэсибы*". Он учил главным образом тех, кто имел какое-то отношение к *Омотэ-кё*, но его слава мастера боевых искусств очень быстро распространилась среди остальных. Он очистил и обработал участок земли рядом с основным залом *Омото-кё*, вёл независимую жизнь фермера и

воплощал в жизнь свою идею о непрменном единстве *бу-до* и фермерства. Ключевым моментом в его поисках истинного духа *бу-до* стало изучение *котодан* , духовных функций, которые выполняют звуковые колебания, и постепенно он приходит к объединению духа, разума и тела. Помимо этого *Уэсиба* много тренируется по ночам на открытом воздухе с копьём и мечом. Он развесил на ветвях деревьев, окружающих *до-дзё* , мячи, сделанные из губки, и с их помощью быстро достиг совершенства в работе с копьём.

1923 год. *Уэсиба* официально называет своё искусство *Айки Бу-дзюцу* . *Айки Бу-дзюцу* - это буквально вливание духа в классические движения боевых искусств. “ *Дзюцу* ” - это “техника”, в отличие от которой “ *до* ” означает “путь” или “метод”.

1925 год. Вернувшись в Японию с острова Хоккайдо, куда *Уэсибу* направили на освоение новых земель, он вновь занялся искусством фехтования на мечах. Он работал день и ночь, используя свои собственные уникальные методы физической тренировки и духовного очищения. И по мере достижения более высоких уровней в своей практике искусства боя он развил почти сверхчеловеческие способности. В кульминационный период особенно интенсивной тренировки, в процессе медитативно-очистительной практики, он пришёл к тому, что искал всю свою жизнь. В тот момент, когда дух Вселенной окутал его тело мерцающим золотым светом, он постиг сущность *ки* (универсальной жизненной силы). Он глубоко осознал процессы Вселенной и теперь знал, что источником *бу-до* является дух, который защищает всё вокруг. “ *Бу-до* - это не поражение противника за счёт своей силы, - говорил он, - и это не инструмент, который приведет мир к разрушению с помощью оружия. Следовать истинному *бу-до* - значит принять дух Вселенной, поддерживать мир на Земле и правильно создавать, защищать и развивать всё, что существует в природе”.

Осенью этого же года, когда в Токио распространились слухи о “волшебнике из Аябэ” (так стали называть *Уэсибу* после его встреч с мастерами *бу-до*), *Уэсиба* встретился с адмиралом *Такэсита* . *Такэсита* покровительствовал *Дзигоро Кано* (1860-1938) и *Гитину Фунакоси* (1868-1957), а теперь и *Уэсибе* . *Такэсита* организовал в Токио демонстрацию искусства *Уэсибы* для избранной группы высокопоставленных сановников. Эта демонстрация стала настоящим потрясением. В результате *Уэсибу* пригласили провести трёхнедельные курсы во дворце Аояма, на которых занимались мастера *дзю-до* и *кэн-до* самого высокого уровня. Хотя семинар прошёл успешно, официальные лица запретили участие *Уэсибы* в каких-либо организованных государством мероприятиях по причине его тесной связи с *Ванисабуро Дэгути* , главой организации *Омото-кё* . (Более подробно об этом читайте в Главе 5 о философских основах *Айки-до*). Оскорблённый подобными налётами, *Уэсиба* вернулся в Аябэ. Однако *Дэгути* убедил его в том, чтобы он расстался с *Омото-кё* и начал двигаться собственным, уникальным путём. *Дэгути* напомнил *Уэсибе* : “Подлинным предназначением твоей жизни является распространение по всему миру истинного смысла *бу-до* ”.

1927-1931 годы. *Уэсиба* переезжает в Токио, где преподаёт в нескольких *до-дзё* . Учениками *Уэсибы* были высокопоставленные военные и морские офицеры, аристократы и состоятельные бизнесмены.

1930 год. Благодаря поддержке многих сторонников, *Уэсибе* удалось расширить временные тренировочные помещения, включив площадь с матами размером более 1400 квадратных футов. Этот тренировочный зал был назван “ *До-дзё Кобукан* ” (“*Зал Величественных Боевых Искусств*”) и находился он в районе Вакамацу в Синдзюку (Токио). (*До-дзё* - это место,

где изучается *Путь* ; *кобукан* говорит о поиске истины с помощью выхода за пределы обычного человеческого сознания.) В этом же году *до-дзё* посетил основатель *Кодокан дзю-до* , профессор *Дзигоро Кано* . *Кано* неустанно объяснял своим ученикам в *Кодокане* ("*Институт Изучения Пути*" , главный *до-дзё дзю-до*), что ключом теории *дзю-до* является следующее: "Когда партнёр подходит, встречай его; когда он отходит, провожай его". *Уэсиба* говорил своим ученикам то же самое, и он практически продемонстрировал подобное мужество, независимо от применяемой по отношению к нему атаки. После демонстрации *Кано* отправил *Уэсибе* восхищённое письмо и попросил его позаниматься с несколькими лучшими учениками *Кодокана* . В Школу *Уэсибы* стали приходить многие молодые дзюдоисты. Одним из них был *Кэндзи Томики* , руководитель клуба *дзю-до* университета в Васэде. Потом *Томики* создал новую ветвь *Айки-до* , стиль *Айки-дзюцу* , который включал соревнования. Тогда же учеником *Уэсибы* стал *Годзо Сиода* , который в последствии стал основателем стиля *Йосинкан Айки-до* .

1931-1935 годы. *Уэсиба* стал учителем *бу-до* для элиты страны. Он преподавал во всех главных военных академиях Токио, давал уроки членам императорской семьи (сам Император не занимался боевыми искусствами, но его братья учились у *Уэсибы*) и часто ездил в Осаку, обучая там полицейских и военных.

1932 год. 13 сентября создана *Ассоциация развития Бу-до* (*Бу-до Сэн-ё Кай*), президентом которой стал *Уэсиба* .

1933 год. *Уэсиба* издал своё первое руководство "*Бу-до Рэнсю*" , которое распространялось в узких кругах.

1935-1938 годы. *Уэсиба* преследуется правительством за связи с организацией *Омото-кё* (*Уэсиба* возглавлял ассоциацию *Дай-Нихон Бу-до Сэн-ё Кай* , основанную в 1932 году для поощрения изучения боевым искусствам среди членов *Омото-кё*). Было арестовано более 500 членов организации. Но глава организации *Омото-кё* *Ванисабуро Дэгути* убедил власти в том, что *Уэсиба* не был членом внутреннего ядра организации, и после напряжённого периода неопределённости *Уэсиба* вновь смог вернуться к публичному преподаванию.

1938 год. *Уэсиба* издал вторую книгу - "*Бу-до*" .

1940 год. *Кобукан* был реорганизован в *Общество Кобукай* . В этом же году был организован *Комитет содействия Бу-до* . Председателем Комитета стал министр социального обеспечения, а *Уэсиба* был назначен его членом.

1941 год. Война принесла *Уэсибе* огромное напряжение. Он выражал недовольство жестокостью и невежеством многих представителей вооружённых сил, а позже признавался своим ученикам, что испытывал отвращение в необходимости преподавания в Академиях шпионажа и военной полиции. Насилие и разрушения войны представляли собой полную противоположность задаче и цели истинного *бу-до* : воспитания и содействия жизни.

1942 год. Когда война стала набирать силу, *Уэсиба* был сильно обеспокоен несоответствием между его представлениями о мировом сотрудничестве и действительным положением вещей. Вместе со своей женой *Хацу* он отправился в городок Ивама в префектуре Ибараки и ещё раз занялся расчисткой земли для её возделывания. Здесь он построил *до-дзё* на открытом воздухе и *Храм Айки* (*Айки Дзинзя*), духовный центр всего движения, где почитаются *синтоистские* боги, к которым *Уэсиба* относился как к защитникам *Айки-до*, и который должен был служить духовным

убежищем (более подробно смотри **Приложение**). В то время он сказал: “Среди военных появляется всё больше и больше людей, безответственных и неразборчивых в применении своей силы. Они забывают о том, как важно помогать людям, облегчать их страдания. Скопище глупцов, они приходят с напыщенным видом, демонстрируя свою жестокость, свою ограниченность и бессмысленное уничтожение жизни. Какой идиотизм идти против природы, против Воли *Ками* !”

Уэсиба говорил: “Путь *бу-до* заключается в том, чтобы влить новую жизнь в изначальную универсальную жизненную силу, которая даёт рождение всему. Для истинного *бу-до* важны гармония, любовь и обходительность, но тех, кто сегодня стоит у власти, интересует только игра с оружием. Они искажают *бу-до* , представляя его как орудие борьбы за власть, жестокости и разрушения, и для этой цели они хотят использовать меня. Я устал от их глупости. Я не собираюсь позволять им превратить меня в своё орудие. Я не вижу другого пути, как уйти от мира”.

Уэсиба строго придерживался своих убеждений и учил всех, кто хотел слушать: “Путь *бу-до* - в поиске союза *бу-до* с занятием сельским хозяйством. Важно действительно осуществить на практике создание жизненной силы с помощью *Такэмуся Айки* ” (“ *Осознанное Айки* ”).

Во время и после Второй мировой войны *Уэсиба* посвятил всего себя сельскому хозяйству и поискам совершенства в соответствии с идеалами *Такэмуся Айки* . В его сердце постоянно жила вера, что путь *бу-до* - это путь сострадания, что задача истинного *самурая* - обеспечить мир и защиту жизни на Земле. Исполненный печали из-за страданий и разрушений, которые принесла война, он много часов проводил в молитвах. *Уэсиба* достиг уровня духовного осознания, который был доступен очень немногим, но, несмотря на это, он продолжал свои поиски силы, которую несёт истина. Не имея фактически никаких доходов, он жил в крайней бедности, но продолжал тренировать тело и дух и обрабатывать землю.

1945 год. Япония капитулировала. Оккупационные власти запретили все виды боевых искусств (кроме *каратэ*). Организация *Кобукай* была распущена.

1948 год. *Уэсиба* и его последователи вновь объединились. *До-дзё* вместо “*Кобукан до-дзё*” было названо по имени Основателя *Айки-до* “*Айкикай*” и его возглавил сын Основателя *Киссёмару Уэсиба* . Опять возобновилась его активная работа, и учение *Айки-до* стало быстро распространяться среди населения. *Уэсиба* , которого теперь уважительно называли *О-Сэнсэй* (*Великий Учитель*), продолжал жить в Иваме. Руководя жизнью *до-дзё* и занимаясь земледелием и продолжая в то же время постоянно тренироваться и молиться за мир во всем мире. Время от времени он по приглашению своих учеников приезжал в Токио, где читал лекции о принципах *Айки-до* и обучал его техникам.

А вскоре был снят запрет на *бу-до* .

В этом же году правительство Японии в лице Министерства просвещения формально признала новую организацию - *Общество Айкикай* (*Дзайдан Ходзин Айкикай*) - как единственную официальную государственную организацию, занимающейся развитием искусства *Айки-до* . *Морихэй Уэсиба* назначил своего сына, *Киссёмару* , ответственным за все вопросы, связанные с управлением организацией и распространением искусства. Сам же *Уэсиба* остался в своей загородной резиденции, где он мог целиком посвящать себя собственному развитию *Айки-до* .

1950 год. Начались регулярные занятия *Айки-до* в *Айкикай* . В этот период японские учителя внедрили *Айки-до* во Франции и на Гавайях, а к

середине пятидесятих годов в Токийском *до-дзё* постоянно занимались представители самых разных стран со всего земного шара.

1955 год. В сентябре этого года на крыше одного из универмагов прошла первая публичная демонстрация *Айки-до* . Это было достаточно примечательное событие, поскольку до этого *Уэсиба* отказывался выступать для публики. Это было правилом всех старых мастеров.

1960 год. Японское правительство наградило *Уэсибу* *Медалью Чести на Алой Ленте* . (Чсть такого награждения принадлежит тем, кто совершил выдающийся вклад в развитие просвещения, искусства, изобретательства, творчества и т. д.)

1961 год. *Уэсиба* отправился на Гавайи, чтобы торжественно открыть *Айкикай до-дзё* в Гонолулу.

1969 год. 26 апреля *Морихэй Уэсиба* скончался. В этот же день японское правительство наградило его орденом *Священного Сокровища* , самой высокой наградой из множества других, которые он получил за основание и развитие *Айки-до* .

За два дня до смерти он поднял своё хрупкое тело и сел, потом окинул взором собравшихся вокруг него учеников и сказал:

“Вы не должны беспокоиться об этом старом человеке. Любая физическая жизнь имеет свои границы. Следуя природе, физическое существование должно меняться, но дух никогда не умирает. Скоро я войду в духовный мир, но пока я хочу защитить этот мир. Теперь это будет вашей задачей. - Он погрузился в глубокую медитацию, потом продолжал: - Все мои ученики должны помнить, что я не создавал *Айки-до* . *Айки* - это *мудрость Бога* ; *Айки-до* - *Путь созданных им законов* ”.

Последним указанием, которое *Уэсиба* дал своим ученикам, стали слова: “ *Айки-до* предназначено для всего мира. В нём нет места ни личным, ни разрушительным целям. Неутомимо тренируйтесь, чтобы принести благо всем”.

После смерти *О-сэнсэя Айки-до* претерпело большие изменения. На сегодняшний день существует огромное число направлений, так или иначе связывающих себя с этим видом искусства. Вот лишь некоторые из них.

Айкикай Со Хомбу - стиль, основанный *О-сэнсэем* , который возглавлял его сын *Киссёмару Уэсиба* (1921-1999), а сейчас внук *О-Сэнсэя - Моритеру Уэсиба* . Этот стиль продолжает традиции основателя *Айки-до* , хотя за последнее время его техники довольно сильно изменились.

Ивама-рю - является частью системы *Айкикай* , хотя имеет ярко выраженные отличия стиля. Имеет собственное название по имени *додзё* его создателя г-на *Морихиро Сайто* . *Сайто-сэнсэй* был долгое время *ути-деси О-сэнсэя* , начиная с 1946 г. и до самой смерти. Многие считают, что *Сайто-сэнсэй* был учеником, который провёл самое большее время непосредственно с *О-сэнсэем* . *Сайто-сэнсэй* говорит, что он пытается сохранить и изучать это искусство точно так, как он учился у *Основателя* . Технически *Ивама-стиль* похож на *Айкидо Уэсибы* начала 50-ых, когда он изучал *Айки-до* в *Ивама-додзё* , в котором отдается большое предпочтение тренировке с оружием.

Айкидо Школы Уэсиба (ASU) - э тот стиль *Айки-до* разработан г-ном *Мицуги Саотоме* . Сейчас *ASU* объединены с *Айкикай* , хотя долгое время были независимые организации с независимым развитием . *Саотоме-сэнсэй* весьма разносторонне подходит к *Айки-до* , включая в свою практику как сильные и жёсткие формы, так и мягкие, абстрактные упражнения для развития чувствительности. Уделяет значительное внимание работе с оружием.

Йосинкай Айки-до - стиль мастера Годзо Сиода (1915-1994). Сиода был учеником Уэсибы, но перед Второй мировой войной основал свою школу *Айки-до*, дав ей название по стилю *дзю-до*, которым руководил его отец. Этот стиль *Айки-до* относится к так называемому "жёсткому" направлению и им охотно пользуются полицейские многих стран. В отличие от многих других организаций *Йосинкай* всегда поддерживала дружеские отношения с *Айкикай* как при жизни, так и после смерти *О-сэнсэя*.

Йосэйкай Айки-до - стиль, основанный мастером *Минору Мотидзуки* (род. 1907). *Мотидзуки* обучался у *Дзигоро Кано* и *Морихэя Уэсибы*. *Мотидзуки* разработал также систему *бу-до*, которая включает элементы *Айки-будо*, *каратэ*, *дзю-до* и *Айки-до*. (Соединить *Айки-до* и *дзю-до* пытался ещё один мастер, *Кэндзи Томики* (1900-1979), но это не принесло особого успеха, так как шло в разрез с заветами *Уэсибы*).

Ниппон Кан - основано *Гакки Хомма*, одним из последних *ути-деси О-сэнсэя*. *Хомма-сэнсэй* обучает в очень традиционной манере с подчеркиванием точности во взаимодействии и технике.

Одно из самых значительных разделений мирового *Айки-до* произошло в 1974 году, когда *Коити Тохэй*, будучи *Главным Инструктором Айкикай*, ушёл из этой организации и основал *Ки но Кенкай*, чтобы изучать *Айки-до* с сильным акцентом на понятие *Ки*. С этого времени между традиционными школами *Айки-до* и направлением *Ки-айки-до* поддерживались очень малые взаимодействия. Все школы *Ки-айки-до* подчеркивают свою самостоятельность, даже в тех случаях, когда существуют небольшие контакты между некоторыми стилями.

Син Син Тоцу Айки-до - стиль, основанный мастером *Коити Тохэем* (род. 1920). Этот стиль относится к так называемому "мягкому" направлению, в нём упор делается именно на *энергетическое* начало человека. *Тохэй-сэнсэй* придавал большое значение пониманию концепции *Ки*, развивая этот аспект в применении к повседневной жизни и здоровью. Этот стиль является одним из самых мягких стилей *Айки-до* и характеризуется текучими перемещениями, которые часто включают прыжки или остановки, что редко встречается в других стилях. Большинство школ первоначально не занимались практическим физическим приложением техник, считая их упражнениями, предназначенными для разработки способностей объединения ума и тела. Однако эти же принципы применимы и к самозащите и для более глубоких целей обыденной жизни.

Чин Будо Кай - эти стили возглавляет *Сизуо Имадзуми*, находящийся в Нью-Йорке. *Имадзуми-сэнсэй* был *ути-деси* в *Айкикай* в 1964 г. Большинство своих тренировок он провёл с *Коити Тохэем* и, следуя его настроением покинуть *Айкикай*, *Имадзуми-сэнсэй* стал *Главным Инструктором Ки Обществ США*. *Имадзуми-сэнсэй* позднее покинул *КНК* и основал *Чин Будо Кай* в 1989 г. Этот стиль имеет очень обширную программу, включающую *Ки* и *Айки-до* тренировки, а также весьма разнообразное оружие.

Кокикай - основан *Шизуя Маруяма*, который был *Главным Инструктором Ки Общества США*. Уходя из *Ки Общества*, он основал *Кокикай*. Этот стиль представляет мягкую форму *Айки-до*, концентрирующуюся на достижении максимальной эффективности при использовании минимальных усилий. В стиле используются *Ки*, тренировка с формулировкой принципов, отличных от *КНК*, связанные в основном с различиями тестов для низких уровней.

Сейдокан - основан *Р. Кобаяси*. *Кобаяси-сэнсэй* был *Главным Инструктором КИ Общества Южной Калифорнии* и студентом *Тохэй-*

сэнсэя . Покидая *Ки Общество* в 1981г., он сформировал *Сейдокан* , который позднее вновь присоединился к *Айкикай* . Стиль характеризуется малыми перемещениями при исполнении техник.

Существует ещё множество стилей *Айки-до* или его аналогов, которые не имеет смысла перечислять ввиду их малоизвестности на территории нашей страны. Но не это главное. Главное то, что сказал *О-сэнсэй* : ***"Если ты постигнешь какой-либо принцип, то сможешь взять его на вооружение. Применив что-либо на практике, поразмышляй о своих усилиях. Так и продолжай всё время"***.

Глава 2.

ПРОБЛЕМА ТЕРМИНОЛОГИИ В АЙКИ-ДО

Прежде чем мы приступим к рассмотрению основ *Айки-до* , проанализируем вначале термины и понятия, которыми оперируют при изучении как *Айки-до* , так и других единоборств.

А начнём мы с самого термина "*Айки-до* ". Слово "*Айки-до* ", при всей своей внешней простоте, кроет в себе глубочайший пласт культуры Востока, которая в корне отличается от нашей, западной. *Морихэй Уэсиба* был глубоко верующим человеком. То искусство, которое он назвал "*Айки-до* " - это итог в большей степени не физических, а духовных исканий. Сам *Уэсиба* называл своё искусство не иначе как "***Искусство Мира***". На Западе термин "*Айки-до* " переводят по-разному: "Метод взаимодействия с *ки* ", "Путь слияния с *ки* ", "Метод или путь (*до*) к Координации или Гармонии (*ай*) Жизненной энергии Духа (*ки*)" и т. д. *Уэсиба* писал по этому поводу:

"Поскольку слово "гармония" (*ай*) созвучно слову "любовь" (*ай*), я решил дать своему уникальному *бу-до* название "*Айки-до* ". Слово "*айки* " - очень древнее, но я вкладываю в него совершенно иной смысл, чем воины древности.

Айки - это не приёмы боя или нанесения поражения врагу. Это путь, ведущий к установлению мира во всём мире и объединению всех людей в одну семью".

В настоящее время существует множество учебных пособий по *Айки-до* . В каждом из них мы можем найти описание так называемых приёмов. В основном эти приёмы повторяются в каждом пособии (хотя и несут иногда налёт субъективности автора пособия), делая пособия похожими друг на друга как братья-близнецы. При детальном рассмотрении приёмы представляют собой описания более-менее стандартных ситуаций, которые теоретически могут возникнуть в поединке между противниками. Как правило, авторы пособий предоставляют своим последователям набор из 20-50 приёмов в виде рисунков или фотографий (иногда даже без письменных комментариев к ним) и краткий экскурс по биографии *Морихэя Уэсибы* . Предоставив такой материал, авторы обязательно укажут на то, что общее число приёмов составляет от 3 до 10 тысяч (в зависимости от автора), предоставив читателю самому домысливать их содержание и их применение. Сейчас же мы обратимся к самому термину "приём".

Если рассматривать понятие "приём" в контексте единоборств, то мы получим следующее определение: приём - это движение или группа движений, которые использует человек для проведения атакующих или защитных действий, причём эти действия в основном направлены на повреждение или нейтрализацию тела противника. Следуя же методикам преподавания единоборств, приёмы выглядят как набор шаблонных действий, на основе которых в последствии строится общая линия атаки или обороны. Некоторые школы единоборств содержат в своём арсенале до

нескольких тысяч таких приёмов и они, как правило, чётко описаны. Но анализ этих приёмов приводит к тому, что в своей сущности приёмы представляют собой комбинации более-менее простых действий. Это всевозможные удары, захваты, замки, зацепы и надавливания разными частями тела. Единоборства строят свою тактику на преобладании одного из этих действий по отношению к другим. *Айки-до*, как один из видов *бу-до*, например, взяло на вооружение технику захватов, дополнив их специфической техникой сопровождения атакующих действий противника. На очень высоких уровнях мастерства *Айки-до* является техникой ведения тела противника путём управления его сознанием без применения захватов вообще (что не раз демонстрировал *Морихэй Уэсиба*). Хотя в пособиях мы встречаем описания этих техник, сам *Уэсиба* не давал описания отдельных приёмов, а демонстрировал своё искусство как целостную и гармоническую систему. Он говорил:

"День за днём

Тренируй своё сердце,

Оттачивай свою технику:

Используй одно, чтобы победить многих!

Такова дисциплина Воина.

В *Айки-до* нет ни формы, ни стиля. Движения *Айки-до* - это движения Природы, и эти движения глубоки и бесконечны".

Следуя этим наставлениям, автор предлагаемого пособия попытался раскрыть именно ту сущность *Айки-до*, какой её видел и завещал потомкам *О-сэнсэй*. В **Главе 5** читателям предоставлен развёрнутый анализ духовных, философских и психологических основ и истоков *Айки-до*.

Но вернёмся опять к проблеме терминологии. Как мы теперь можем видеть, термином "приём" невозможно описать то "одно", что составляет сущность учения *Айки-до*. Поэтому для описания действий в *Айки-до* применён термин "техника", смысл которого можно описать как "реакция на действие противника, которая построена на принципе *непротивления* и *гармонии*". Более глубокое раскрытие этого термина вы найдёте в следующих главах.

В пользу отказа от термина "приём" говорит тот факт, что у разных авторов одни и те же действия партнёров носят разное название. Также встречаются ситуации, когда описание или название "приёма" имеет такую интерпретацию, которую ум западного человека просто не может осознать (например "*кокью-нагэ*" - бросок "*дыхательной силой*"). Общее число приёмов, которое мы встречаем в книгах по *Айки-до*, достигает нескольких десятков. Общее же число ситуаций, в которых эти приёмы применяются (полученных путём арифметического перебора комбинаций защитных и атакующих действий), достигает максимум 300. А как же быть с остальными тысячами и тысячами "приёмов", о которых твердят некоторые авторы? Ответ один: описание технических действий в *Айки-до* через термин "приём" невозможно без утери его принципов гибкости и универсальности.

Следующий важный вопрос, который нам хотелось бы рассмотреть, - это произношение японских терминов и перевод их на русский язык.

Вначале остановимся на произношении японских терминов. В японском языке отсутствуют шипящие звуки типа *ш*, *ж*, *ч*. Возникновение шипящих звуков в русском языке связано с написанием японских терминов в латинской транскрипции на европейских языках. Например, японский термин в латинском написании "*ju-jitsu*" переводят как "*джиу-джитсу*", хотя по-японски этот термин звучит "*дзю-дзюцу*". В конце этой книги предоставлен читателям довольно обширный глоссарий японских

терминов, которые встречаются при изучении *Айки-до* .

Далее. Перевод японских терминов на русский язык (особенно при изучении *Айки-до*) требует предельной корректности. Основной причиной неправильного понимания или некорректного перевода названий может служить хотя бы тот факт, что в японской культуре, воспитанной на философии *синтоизма* и *буддизма* , применяются такие термины, которые аналогов в европейских культурах или не имеют, или их смысловая нагрузка совсем другая. Например, в пособиях по *Айки-до* мы можем встретить термин "*тэнти-нагэ* ". В состав этого термина включены понятия триады "*Небо - Земля - Человек* ", которая в *буддийской* философии служит для описания трёх форм Вселенной - божественной, природной и человеческой. В *Айки-до* его переводят как "*бросок* "*небо-земля* ", а в русле технических действий его интерпретируют так бросок, при котором одна рука противника опускается вниз (земля), а другая поднимается вверх (небо). Или возьмём термин "*коси-нагэ* ". В *дзю-до* этот термин переводят как "*бросок через бедро* ", а в техническом плане это бросок, при котором противник бросается с активной работой бёдер, причём бёдра служат для подсада противника, а сам бросок выглядит как падение противника с этих бёдер. В *Айки-до* же, в котором не работают с весом противника, этот бросок выглядит как кувырок противника вокруг бедра защищающегося без касания к этому бедру, а сам бросок выполняется, фактически, одной рукой, без касания другими частями тела к противнику. Поэтому термин "*коси-нагэ* " следовало бы перевести как "*бросок вокруг бедра* ".

Некоторые авторы в своих пособиях по *Айки-до* вообще отказываются от японской терминологии, а используют терминологию, которая принята в самбо или рукопашном бое. Если следовать их наставлениям, то изучить *Айки-до* становится не только трудно, но практически **невозможно** .

Далее, на чём бы хотелось заострить внимание читателей - это структура названий "приёмов", которыми оперируют в *Айки-до* . В отличие от других единоборств, в *Айки-до* невозможно рассматривать защитные действия *нагэ* без учёта направления и траектории атакующих действий *укэ* . Поэтому в *Айки-до* применяют термины, которые включают в себя и атакующие действия противника, и защитные действия. Хотя такой принцип подхода к поединку присутствует практически во всех единоборствах, только в *Айки-до* связка "атака-защита" проявили себя как неразрывная и взаимодополняющая пара. А так как принципы и правила проведения защиты в *Айки-до* не связаны с термином "приёмы", описание этих приёмов в пособиях является ничем иным, как описанием частных ситуаций или траекторий, по которым следуют тела противников в **частных случаях** .

И последнее, о чём хотелось сказать - об общей целесообразности применения японских терминов. Следуя из накопленного опыта, автор сделал следующий вывод: зачастую людям довольно тяжело запоминать незнакомые термины. Как правило, они дают этим терминам свою интерпретацию, вкладывая в них своё понимание на базе своего опыта, что приводит к рассогласованию в учебном процессе. А некоторым людям запомнить термины просто не под силу, хотя успехи этих людей в освоении технической базы довольно велики. Поэтому автор рекомендует всем занимающимся *Айки-до* (и другими восточными единоборствами) не акцентировать внимание на иностранных терминах, а максимально использовать особенности своего родного языка. Это будет способствовать более полному использованию учениками их образования, накопленного жизненного опыта и опыта той культуры, на которой они воспитывались, а иностранные термины должны служить отправной точкой при знакомстве с

зарубежным единоборством.

Следуя из всего выше сказанного, в данном пособии сделана попытка наиболее полно раскрыть истоки и основы построения защитных действий в *Айки-до* с использованием тех понятий, которые наиболее близки людям с западным типом восприятия мира. А для тех, у кого возникают проблемы с переводом японских терминов, которые могут встретиться в литературе по *Айки-до*, в **Приложении** помещён **Глоссарий** терминов, которые наиболее часто встречаются в практике *Айки-до*.

Глава 3.

АЙКИ-ДО КАК СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЧЕЛОВЕКА.

Так как само слово "*Айки-до*" содержит понятие "*ки*" (энергия, духовная сила), мы решили уделить особое внимание рассмотрению вопроса: "Что же такое *ки*?"

В последние годы очень сильно возрос интерес к древней концепции *ки*, хотя в большинстве случаев её философские корни игнорируются. Коротко говоря, по сущности *ки* - энергия как личная, так и безличная, конкретная и абстрактная; это основная созидательная энергия или сила жизни, пересекающая время и пространство. Далее мы подробнее разберём значение *ки*, а сейчас зададимся вопросом о значении этого необычного интереса. Он отражает глубокую недостаточность в современной жизни некоего главного жизненного компонента, несущей энергию силы, которая может объяснить смысл и основу существования.

За достижениями науки и техники, как и за успехами в области экономики, скрывается истощение человеческого духа. Похоже, что в этом судьба современного человека. В глубине материального благополучия, искусственных удобств и массовой бюрократизации жизни мы видим рост неудовлетворённости и безразличия – признаков распространяющейся по миру болезни. Более чем когда-либо в истории, мы нуждаемся в открытии истинно человеческого и истинно ведущего. Одно из последствий поисков решения этой задачи - увеличение интереса Запада к азиатской философии и культуре, один из аспектов которого - открытие *ки* как общей части восточно-азиатских духовных концепций. Это явление частично объясняет интерес Запада к *Айки-до*, название которого буквально означает "Путь (*до*) гармонии (*ай*) с *ки*".

Вот рассказ одного профессора права и судьи, который познакомился с *Айки-до*:

"Как человек, который сидит на скамье и судит других людей, я был неудовлетворён самоуверенностью и материалистическими склонностями, которые находил в себе. Я поступил в бразильскую школу *Айкикай*, когда осознал, что *Айки-до* как боевое искусство выражает сущность японской культуры. Занимаясь *Айки-до*, я не только решил свои внутренние проблемы, но и открыл *ки*, основу человеческого духа, спрятанную под покровом моей личности. Я почувствовал себя действительно счастливым и радостным, и я верю, что вырос как человек".

Во время церемонии открытия Третьего конгресса *Международной федерации Айки-до*, который состоялся в Париже в конце сентября - начале октября 1980 г. президент *Гай Боннфон* также подчеркнул важный момент. Он сказал следующее:

"Мы верим, что только естественным образом *Айки-до*,

представляющее собой высокоразвитую форму боевого искусства и благородное выражение японской культуры и духовности может быть хорошо принято в Европе с её высоким уровнем развития цивилизации и традициями рыцарства. В качестве пути к соединению тела и разума *Айки-до* - своевременный дар для нашей молодёжи, которая постепенно теряет духовную основу того, что считается человеческим. Я всем сердцем приветствую эту удачную встречу *Айки-до* и современного Запада".

Сущность *Айки-до* как духовного пути основана на *ки* – мировой энергии, которая лежит также в основе каждого человеческого существа, ожидая понимания и освобождения. В то время как концепция *ки* заложена мыслителями древнего Китая - *Лао-цзы* , *Чуанг-цзы* , *Хуай-нан-цзы* , а также *Куан-дзу* , *Конфуцием* и *Менцием* , она не ограничена их трудами, поскольку менялась в процессе исторического развития. Трактовка понятия *ки* приобретала разные оттенки и нюансы в разных сферах культуры и в разные временные периоды существования восточно-азиатской цивилизации. Принесённая в Японию, эта концепция в сочетании с национально-этническими представлениями сформировала чёткий взгляд на мир, включающий трактовку природы, жизни, смерти и др. Исходная идея *ки* сформировалась как метафизический принцип в нескольких школах китайских мыслителей. *Ки* считалась, например, основным принципом гармонии, и источником созидательной энергии, проявляющейся в форме *инь* и *ян* (*Лао-цзы*), жизненным содержанием живущего (*Хуайман-цзы*), жизненной силой, возникающей на основе правильных моральных представлений (*Менций*), движущей силой, пронизывающей всё сущее (*Куан-цзы*).

Термин " *ки* " никогда не был чётко определён. Иногда она приравнивалась к чистому пространству (пустоте) или отсутствию сущности (*Лао-цзы*), в других случаях - к созидательной энергии, возникающей из хаоса (*Чуанг-цзы*). Она рассматривалась некоторыми философами как двойственный принцип, определяющий структуру вселенной. Так, аспект лёгкости в *ки* становился Небом, а небесная *ки* становилась солнцем. Аспект тяжести в *ки* усиливался, становясь Землёй, и из земной *ки* рождалась вода. Эта двойственность внесла в *ки* понятия *инь* и *ян* , темноты и света, на основе чего возникла теория пяти стихий и основные концепции *Книги Перемен* .

В теории пяти стихий Дерево и Огонь относятся к светлой стороне *ки* , металл и вода - к тёмной стороне *ки* , а Земля, как считают, находится посередине. Изменения климата и счастья людей могут быть предсказаны по приливам и отливам, гармоничной и антагонистической работе пяти стихий. В *Книге Перемен* сплошная линия (---) символизирует *ян* , а пунктирная линия (- -) - *инь* , и их разные сочетания образуют восемь тройных комбинаций, соответствующих состояниям созидания, чувствительности, подъёма, нежности, опустошения, нервозности, спокойствия и радости. Для целей предсказания они могут быть прочитаны и истолкованы как основа различных явлений. В более широком смысле, принцип *ки* ассоциировался с работой двойственной системы *инь-ян* .

Первичный метафизический принцип *ки* был принесён в Японию в период правления династий *Нара* (710-94) и *Хейан* (794-1185) и был в целом поддержан. Впоследствии на его интерпретацию повлияло внесение буддизма , распространявшегося из Индии через Китай, в частности концепции *предопределения по карме* .

Идея *ки* соединялась с естественными взглядами на природу, и она стала восприниматься как сила, отвечающая за все циклические

процессы роста, увядания, цветения и плодоношения трав и деревьев. Возникли многие сложные слова, непосредственно связанные с этими природными аспектами: накопление энергии – *йю-ки* , восстановление жизни – *кай-ки* , духовная энергия – *сэй-ки* , и т. д. Она была также отождествлена с мощной демонической силой, контролирующей любовь и ненависть в межличностных отношениях, и была включена в магическо-религиозную концепцию *инь-ян* , теорию *пяти стихий* . Отражение этого можно найти в литературе эпохи *Хейан* , например " *Сказания о Генджи* ".

Наиболее резкие изменения в трактовке и применении понятия *ки* начали проявляться с развитием класса *самураев*, начиная с конца периода *Хейан* . Процесс продолжался в периоды правления династий *Камакура* (1185 -1336) и *Муромахи* (1336-1573) и достиг максимума в начале периода *Токугава* (1603-1868). Самураи, постоянно ощущающие угрозу смерти на поле боя, понимали *ки* как храбрость – *ши-ки* , силу воли – *и-ки* , решительность – *гэн-ки* и мужество – *ю-ки* . Они были также знакомы с понятиями равномерности – *хэй-ки* и накопления энергии – *су-ки* , в основе которых лежит энергия дыхания – *ки-соку* , основа жизни и смерти.

Во время периода правления династии *Токугава* , когда Япония получила 300 лет относительно мирного существования, возникли крупные споры о *бу-дзюцу* , и появилась цель создания теоретической основы искусства владения мечом с тем, чтобы не допустить его дегенерации и потери им жизненности. В результате этих дискуссий сформировалась логичная теоретическая концепция *ки* , а также взгляды на её философские и духовные возможности. В последнем направлении произошёл возврат к идеям *инь* и *ян* .

Например, в известном труде по классическому *дзю-дзюцу* , которое тесно связано с современным *дзю-до* и имеет черты сходства с *Айки-до* , мы находим следующее высказывание, которое процитируем по " *Дэнсо Чусаку* ", труду школы *Кито* :

" *Кито* означает подъём и падение. Подъём соответствует форме *инь* , а падение – форме *ян* . Победа достигается повторным возвратом к *ян* и повторным возвратом к *инь* ... Когда враг проявляет *инь* , побеждайте за счёт *ян* . Когда суть врага *ян* , побеждайте за счёт *инь* ... Увеличивая могущество разума, ритмичность в сочетании с силой и гибкостью показывает мастерство техники. Наша школа учит, что уничтожить чью-то силу и победить врага его собственной силой можно за счёт *ки* . Тот, кто отрицает значение силы, действует на основе фундаментального принципа. Тот, кто не надеется на силу, а использует *ки* , достигает того, что сила врага обращается в противоположную сторону, и он падает за счёт неё сам. В этом суть победы над врагом с использованием его собственной силы. Вы должны внимательно относиться к этому положению. По сути, за счёт этого слабый побеждает сильного".

Чтобы проиллюстрировать значение *ки* в искусстве работы с мечом, мы процитируем следующие высказывания, выражающие определённые точки зрения:

"Возможность победы зависит от *ки* . Внимательно следя за *ки* врага и двигаясь в соответствии с ней, вы как бы держите перед собой возможность победы. В *дзэн* в этом случае говорят о " *возможности проявления дзэн* ". Возможность победы даёт *ки* , которая спрятана и открыто не проявляется" (*Хэйхо кадэн со*).

"Во всех областях, связанных с искусством, в том числе с боевыми искусствами, превосходство определяет тренировка и практическая

работа, но истинное совершенство зависит от *ки*. Величие Неба и Земли, сияние Солнца и Луны, смена времён года, жара и холод, рождение и смерть - всё это связано с колебаниями в системе *инь* и *ян*. Их тонкое действие нельзя описать словами, но оно вселяет во всё сущее жизнь через посредство *ки*. *Ки* - это зарождение жизни, и когда *ки* покидает форму, наступает смерть". (*Тэнгу гэйдзюцу рон*)

Теперь давайте перейдём к пониманию *ки* на основе учения *Учителя Морихэя Уэсибы*. Его взгляд на *ки*, сформировавшийся на основе интуитивного постижения принципов функционирования вселенной, был сформулирован образным языком. Иногда трудно понять основные моменты, но внимательное чтение его высказываний может в какой-то степени дать нам ключ к его пониманию *ки*. Два его положения о *ки* следующие:

"На основе *бу-до* я тщательно тренировал своё тело и овладевал его внутренними секретами, но я также понял более великую истину. То есть, когда я на основе *бу-до* осознал реальную природу вселенной, я ясно увидел, что люди должны соединить тело, разум и объединяющую их *ки* и далее достичь гармонии со всеми проявлениями объектов вселенной.

На основе тонкой работы *ки* мы достигаем гармонии разума и тела и связи индивидуального и универсального. Если тонкая работа *ки* расстроится, в мире наступит распад, а во вселенной - хаос. Гармония сочетания системы *ки-разум-тело* с активностью вселенной - это критический момент, определяющий порядок и мир в мире".

Далее *Учитель Уэсиба* развивает мысль о функциях *ки* и её значении для хорошо сбалансированной жизни:

"Тонкая работа *ки* - это материнский источник, влияющий на небольшие изменения дыхания. Она же - основа боевых искусств как пути любви. Когда достигается соединение разума и тела на основе *ки* и проявляется *ай-ки* (гармония *ки*), небольшие изменения дыхания осуществляются непроизвольно, давая свободный выход *вадза* (правильной техники).

Изменения дыхания, связанные с *ки* вселенной, пронизывают всё живое и взаимодействуют с ним. Одновременно, внутренняя сила дыхания входит во все уголки данного тела. Проникая глубоко внутрь, она наполняет человека жизненностью, что естественно приводит к разнообразным динамичным непроизвольным движениям. Таким образом, всё тело, включая внутренние органы, становится единой системой для тепла, света и силы. После достижения единства тела и разума и контакта с вселенной тело перемещается по желанию, не сопротивляясь мыслям человека".

Заключения *Учителя Уэсиба* о *ки*, сформулированные в результате его борьбы в течение всей жизни за истины *бу-до* путём многолетних тренировок боевого искусства, становятся всё более глубокими и духовными по мере развития мысли:

"Тонкие изменения дыхания вызывают внутренние перемещения *ки* в теле. Иногда эти перемещения резкие и мощные, а иногда - медленные и плавные. По этим изменениям можно оценить степень концентрации или единства разума и тела. Когда концентрация объединяет тело и разум, сила дыхания становится идентична силе вселенной, которая мягко и естественно усиливается до высшего предела, но в то же время возрастает самосодержание и независимость личности. Таким образом, когда дыхание работает в единстве с вселенной, невидимая духовная сущность становится реальной внутренней сущностью личности, разворачивая, закрывая и защищая человека. Это начало глубокой сущности *ай-ки*".

Из этого следует, что *ки* имеет две стороны - единство

индивидуального и универсального и свободное проявление силы дыхания. Первая выражает идею *ки* на основе представлений древнекитайских мыслителей. Однако в тренировках *Айки-до* она должна реализовываться через объединение *ки* , разума и тела. В процессе тренировки контакт человека с *ки* вселенной достигается непроизвольно, без напряжения. Второе положение указывает, что дыхание человека контролирует его мысли и движения тела. Когда ритм дыхания и движения *Айки-до* оказываются в состоянии гармонии с ритмом вселенной, разум и тело человека получают центр и каждое движение становится круговым вращением.

Объяснение повышенного внимания *Учителя Уэсибы* к двойному функционированию единства и свободного проявления *ки* в том, что он видел в сущности *ки* сущность своего *бу-до* . Приняв это за точку отправления, мы обязаны продолжить разяснение концепции *ки* как центральной концепции *Айки-до* , и далее развить вопрос о значении её применения в повседневной жизни.

Ученик, регулярно занимающийся *Айки-до* , должен иметь собственные взгляды на *ки* даже при незнании её исторических и теоретических основ. Как мы говорили выше, к *и* - это древний принцип, лежащий в основе восточно-азиатских философских учений и религий. Однако существуют различия в его восприятии отдельными личностями, связанные с индивидуальными особенностями темперамента, духовного развития, физической подготовки, опыта и базовых знаний. Следовательно, различия восприятия и представлений занимающихся о *ки* неизбежны.

Мы можем услышать, как ученики говорят, что: "это ощущение некоей энергии, возникающей из состояния гармонии тела и разума", или: "это странная жизненная сила, иногда неожиданно возникающая неизвестно откуда", или: "это ощущение точного времени реагирования и согласованного дыхания, достигаемое в процессе занятий *Айки-до* ", или: " это непроизвольное, бессознательное движение, которое освежает разум и тело, давая хорошую разрядку", и т. д.

Каждый ответ справедлив в том смысле, что выражает ощущения, полученные на основе личного опыта. А, будучи выражением личных ощущений, он содержит факты, которые нельзя отрицать. Если это так, то принципиальные различия в приведённых ответах ничтожно малы, а их большое разнообразие отражает не только трудность точного определения *ки* , но и показывает, что за счёт своей широты и глубины понятие *ки* не поддаётся единому определению.

Притом, что тема *ки* может рассматриваться в религиозном и философском аспектах, нас интересует подход к ней на основе личного опыта, тренировки и реализации в боевом искусстве. Когда *ки* понимается и постигается в процессе развития личности, это ведёт к становлению характера и развитию личности как целого. Одновременно, такое восприятие *ки* неизбежно ведёт к принятию её философской и духовной базы. Безусловно, правильное понимание *ки* должно достигаться как на опыте, так и за счёт интеллектуальной деятельности. Этому факту мы уделяем большое внимание, когда разрабатываем программу занятий, методы, содержание и последовательность.

Абсолютная цель тренировок в *Айки-до* - это достижение единства *ки* , тела и разума. Но уникальность *Айки-до* состоит в том, что значение согласования движений с потоком *ки* подчеркивается с самого начала. Особое внимание уделяется постижению на опыте и развитию *ки* , поэтому все движения включают круговое вращение. Ученики учатся соединению *ки* разума и тела не только в движении, но и даже до начала любой тренировки

вадза . Их учат, например, что *ки* концентрируется в устойчивом и сильном центре - точке, соответствующей естественному центру тяжести (пять сантиметров ниже пупка) в случае, когда человек стоит и расслаблен. Когда поток *ки* идёт через руки и кончики пальцев, руки без оружия сами становятся оружием, называемым *тэ-гатана* , что буквально означает " *рука-меч* ". Перед началом обработки движений принято развивать дыхательную силу с помощью упражнения, известного как *кокью-хо* (буквально - *дыхательный метод*), в положении как сидя, так и стоя, и учиться правильно определять расстояние (*ма-ай*) между собой и партнёром.

Основным моментом является то, что в отличие от других форм боевых искусств, включая все классические и современные формы *бу-до* , которые учат соединению разума, техники и тела, *Айки-до* делает упор скорее на *ки* , чем на технику, и тренирует соединение *ки* , разума и тела. Конечно, тренировка *вадза* осуществляется постоянно, но степень мастерства зависит от степени соединения *ки* , разума и тела, и это единственная база для оценки уровня профессионализма в *Айки-до* .

В данном пособии мы рассмотрим основные принципы *ки* , её аспекты в практике боевых искусств и в обыденной жизни, которые разработал один из талантливейших учеников *О-сэнсэя Коити Тохэй* . Интересна биография этого человека.

Родился *Коити Тохэй* в Токио в семье государственного чиновника. С девяти лет он начинает заниматься *дзю-до* под руководством своего отца. Его отец давал уроки *дзю-до* студентам в университете, так что маленький *Коити* сразу начал заниматься с парнями, которые были в два раза его старше. Сначала им легко удавалось положить его на лопатки, но постепенно *Коити* становился сильнее.

Успехи *Коити* были очень хорошими, и через пять лет он одержал победу на соревнованиях среди студентов. Но потом жизнь *Коити Тохэя* круто изменилась. Однажды на тренировочных сборах он получил травму грудной клетки. Через неделю у него развился плеврит. Врачи запретили *Тохэю* любые занятия спортом.

Из-за ухудшения здоровья *Тохэй* практически год пролежал в постели. Но, вопреки телу, дух его окреп и *Тохэй* начал читать книги, в которых шла речь о метафизике, медитации и религии. Он прочитал "*Суждения и Беседы*" Конфуция и "*Мэн-цзы*" - две древнекитайские книги - и биографии многих великих людей мира. *Тохэй* принимает решение самому начать занятия и вскоре возобновляет обучение в колледже.

В это же время *Тохэй* поступает в *Итикукай* (*Общество Девятинадцати*), где начинает заниматься *дзайдзэн* , а через полгода (после дальнейшего укрепления здоровья) *мисоги* . (*Мисоги* - это дыхательный метод, разработанный приверженцами религии *синто* .) Занятия были изнурительными. Но упорство и сила духа *Коити Тохэя* сделали своё: все симптомы болезни прошли. А через год после начала занятий *мисоги* врачи подтвердили полное выздоровление. Выздоровев, *Тохэй* начинает вновь заниматься *дзю-до*.

В 1938 году *Тохэй* отказывается от занятий *дзю-до* , потому что после практики *дзэн* и *мисоги* они больше его не удовлетворяли. Его наставник по *дзю-до* *Мацухэй Мори* дал *Тохэю* рекомендательное письмо к мастеру *Уэсибе* . В то время школа *Уэсибы* называлась "*Кобукай, Айки-будо, Уэсиба До-дзё*". Вот как *Коити Тохэй* описывает встречу с *Уэсибой* :

"У двери меня встретил проживающий в *до-дзё* ученик по имени *Мацумот* о и проводил меня внутрь. Он сказал мне, что мастер *Уэсиба* отсутствует, поэтому свой вопрос "Что такое *Айки-до* ?" я задал ему. Он

попросил дать мне руку. Я протянул левую руку, и он применил очень болезненный захват. Мне было больно, но я стерпел и продолжал смотреть ему в лицо. Когда-то очень давно самурай отправлялся в Корею, чтобы сразиться с тигром. Тигр кусал его за руку. Самурай позволял тигру грызть его руку, а другой выхватывал короткий меч и убивал тигра. Я дал *Мацумото* левую руку, чтобы спасти правую. Увидев мою реакцию, он остановился. Я был сильно разочарован: по ученику можно судить об учителе, и уже собрался уходить, когда вернулся мастер *Уэсиба* с одним из своих учеников. Он как раз отращивал свою знаменитую бороду, был настроен дружелюбно и приветливо улыбался. Я показал ему рекомендательное письмо м-ра *Мори*, после этого он со своим учеником устроил для меня демонстрацию. Ученик напал на *Уэсибу*, и тот его легко бросил. Всё это показалось мне фальшивым. Потом мастер *Уэсиба* повернулся ко мне и сказал: "Снимай пиджак и нападай на меня". Я попытался схватить его, но не успел и глазом моргнуть, как оказалась на *татами*. Я не мог понять, как ему удалось меня отбросить. Я не почувствовал, чтобы к моему телу была приложена какая-нибудь сила. Если бы он её приложил, я мог бы подумать о защите, но я вообще не чувствовал никакой силы. Я сразу понял, что это было именно то, что я искал. Мне повезло, и я был принят в ученики. На следующее утро я начал заниматься и с тех пор не пропустил ни одного занятия".

Через полгода *Коити Тохэй* начал сопровождать *Уэсибу* в его выездных занятиях, иногда проводя занятия вместо него, хотя *Тохэй* имел чёрный пояс по *дзю-до*, но не имел никаких званий в *Айки-будо*.

В 1942 году *Коити Тохэй* оканчивает колледж и призывается в армию. Проходя службу в армии, он продолжает заниматься *дзидзэн* и *дзю-до*. Его внутренняя сила всё росла и росла, а принципы единения ума и тела приобретали всё более чёткие очертания.

В 1945 году *Тохэй* демобилизуется. Он возобновляет свои связи с *Итикука й*, где получает шестой *дан* по *дзю-до*. Но не забыл он и *Морихэя Уэсибу*. К этому времени техника *Уэсибы* достигла совершенства, но понять её *Тохэй* ещё не мог.

Тем временем *Тохэй* был представлен мастеру *Тэмпу Накамура*, который учил объединению ума и тела в токийском храме *Гококуйи*. Слова "ум движет телом", которые услышал *Тохэй* на первой же лекции, стали для него откровением. "Да, - подумал он, - я забыл основное. *Сэнсэй Уэсиба* сначала воздействовал на ум противника, а потом бросал его тело, так что тот не мог оказать сопротивления. Мы пытаемся сразу перемещать тело, не используя сначала ума. Вот почему нам не удаётся одолеть друг друга". Когда он тщательно обдумал все движения *Уэсибы*, ему стало ясно, что *Айки-до* - это путь к тому, чтобы стать единым с *ки*. Он говорил: "Если вы рассматриваете эту технику как средство слиться с *ки* других людей, значит, вы неправильно понимаете саму суть *Айки-до* и его методы становятся для вас неэффективными. *Айки-до* должно стать путём объединения с *ки* вселенной. Для того чтобы стать одним целым с *ки* вселенной, вы, прежде всего, должны согласовать свой ум и тело. Если ваш ум и тело разделены, как вы можете стать всей вселенной? Настоящее *Айки-до* основано на объединении ума и тела". (Далее в этом пособии мы подробно рассмотрим те принципы объединения ума и тела, которые разработал и передал нам *Коити Тохэй*.)

После того как *Тохэй* всё это обдумал, он пересмотрел свою технику *Айки-до* в свете правил объединения ума и тела. Он понял, что раньше применял только силу. Но после того как научился воздействовать на *ки*

противника, он легко мог бросить крупного человека не применяя силы вообще.

В последствии *Коити Тохэй* стал главным инструктором *Штаб-квартиры Айки-до*. Он провёл множество семинаров, как в Японии, так и США, где он бывал несколько десятков раз. Он всегда говорил своим ученикам: " **Прежде чем вы научитесь правильно пользоваться техникой Айки-до, вы должны научиться объединять ум и тело** ". Это он называл *Развитием ки*. Если его урок длился час, первые 10 минут он всегда посвящал *Развитию ки*, а остальные 50 минут обучал технике *Айки-до*. Основной целью была правильная техника *Айки-до*, а объединение ума и тела - средством её достижения. *Морихэй Уэсиба* поддерживал это направление развития *Айки-до*, но после его смерти положение изменилось. Люди стали не только неспособны понять, что такое *ки*, но вообще избегать этого слова. Техники стали неправильными. Видя, что *Айки-до* мастера *Уэсибы* превращается в чисто формальную технику, *Коити Тохэй* предложил организовать класс *ки* при *Штаб-квартире Айки-до*. Он доказывал: "Легко научиться тому, как бросить человека, потому что движения тела видимы. Но люди часто пренебрегают невидимыми движениями ума. Это особенно касается молодых людей, которые интересуются только техниками *Айки-до*. Мы должны учить тому, как объединять ум и тело и как продвигаться к согласованию ума и тела. Эти классы смогут посещать большие и пожилые люди, потому что мы не будем применять техник. Нам хотелось бы помочь людям повысить их жизненный тонус. Кроме того, молодые люди, научившись объединять ум и тело, смогут быстрее осваивать техники. Тому, на освоение чего другие тратят от пяти до десяти лет, мы сможем научить за 6-12 месяцев. Кроме классов *Айки-до*, мы должны обязательно основать классы *ки*".

Разрешения на организацию классов *ки* при *Штаб-квартире Айки-до Тохэй* не получил, но ему разрешили открыть такой класс в Олимпийском мемориальном юношеском центре. Но так как *Тохэй* был Главным инструктором *Штаб-квартиры Айки-до*, он видел трудности организации всего обучающего процесса. Поэтому он пришёл ко *Второму Досю*, *Киссёмару Уэсибе*, со следующими предложениями:

1. В классах *ки* не будет проводиться никакого обучения техникам *Айки-до*.

2. В классах *ки* не будут использоваться никакие понятия из *Айки-до*.

3. Для классов *ки* не будут использоваться никакие помещения, принадлежащие *Штаб-квартире Айки-до*.

4. Для классов *ки* не будут использоваться никакие фонды *Штаб-квартиры Айки-до*.

5. В классы *ки* не будут приглашаться ученики, занимающиеся *Айки-до*.

Второй Досю дал разрешение организации такого класса. *Коити Тохэй* назвал свою организацию *Обществом Ки* и стал учить только объединению ума и тела, не касаясь техник *Айки-до*. Сначала в его *Обществе* было всего шесть членов, но со временем их количество возросло до нескольких сотен. Когда же образовалось дочернее *до-дзё* и деятельность *Общества Ки* стала расширяться, *Штаб-квартира* стала оказывать на *Коити Тохэя* давление.

В марте 1974 года все американские ученики и инструктора получили приказ не приглашать *Коити Тохэя* в *до-дзё* в Америке. А когда *Штаб-квартира Айки-до* потребовала снять его портреты со стен своих *до-дзё*, *Коити Тохэй* окончательно оставляет *Общество Айки-до*, которому

посвятил тридцать лет своей жизни.

1 мая того же года *Коити Тохэй* основал *Син Син Тоицу Айки-до*, то есть *Айки-до*, основанное на принципах объединения ума и тела. Он начал открывать свои *до-дзё*, в которые перешло немало мастеров *Айки-до*, обладающих пятью-семью *данами*. Через несколько лет *Общество Ки* имело 50 *до-дзё* в Японии и 80 *до-дзё* за её границами.

Будучи хорошо образованным человеком (*К. Тохэй* окончил философский факультет университета), он ещё при жизни *Уэсибы* начал планомерную работу над развитием теоретической и философской базы *Айки-до*. В 1965 году вышла в свет его первая книга "*Айки-до - искусство самозащиты*" (под редакцией *М. Уэсибы*). А затем целый ряд книг: "*Что такое Айки-до*" (1967 год), "*Айки-до в повседневной жизни*" (1970 год), "*Айки-до. Координирование ума и тела*" (1972 год), "*Книга о ки: координирование ума и тела в повседневной жизни*" (1976 год).

А сейчас опять вернёмся к разговору о *ки*. Как мы уже сказали, *ки* олицетворяет в дальневосточной космогонической системе эманацию изначальной Воли, единого Духа, который в бесконечных превращениях создаёт галактики, звёзды, планеты, минералы, растения и все одушевлённые существа. Находясь вне времени, *ки* не имеет ни начала, ни конца, ни универсальной формы, но материализуется во всём через взаимодействие полюсов *инь* и *ян*, в круговороте пяти стихий. Соответственно, как считали древние, *ки* каждого отдельного взятого человека неотделимо от вселенской *ки* и находится с ней в процессе постоянного обмена, что можно уподобить жизнедеятельности одного из органов тела, зависящей от правильного кровообращения. Пока приток *ки* идёт беспрепятственно, человек здоров. Как только подача *ки* в организм извне нарушается, человек заболевает. Полное прекращение обмена ведёт к неизбежной смерти.

Жизненная энергия Вселенной неистощима, поэтому, расходуя в течение дня своё *ки*, человек полностью регенерирует её во время сна или путём специальных дыхательных упражнений в очень короткий срок. Если же не использовать *ки* вообще или использовать в малой дозе, заряд жизненной энергии уменьшается, и в организме начинаются застойные процессы. Перенапряжение *ки* и отсутствие нормальной "подпитки" также весьма опасно. Например, лишение сна может довести до истощения и смерти даже очень сильного человека в течение каких-либо пяти-десяти дней. Не случайно во многих странах широко применяется пытка бессонницей. Итак, основа всего - обратная связь, адаптация космической энергии и отдача собственной *ки* мирозданию. *Морихэй Уэсиба* утверждал:

"Кто овладеет тайной *Айки-до* во Вселенной и в себе самом, тот сможет сказать о себе: "Вселенная - это я". Вот почему, когда противник пытается меня атаковать, он сталкивается с самой Вселенной, гармонию которой он должен нарушить. Однако уже в тот миг, когда он только решился померяться со мной силой, он уже побеждён".

Рассматривая понятие *ки*, боевые искусства делят её на две основных формы: *жёсткую* и *мягкую*.

Жёсткая форма *ки* очень острая и концентрированная, она напоминает японский клинок. Если её применить в поединке в таком виде как для защиты, так и для нападения, то такая *ки* разрушит тот физический объект, на который эту энергию направляют. В основном она прямолинейна. Сама концентрация этой формы *ки* обычно требует, чтобы какое-то одно анатомическое оружие (рука, нога и т. д.) сконцентрировано доставило и направило силу этой энергии непосредственно к цели (см. рис. 3.1).

В противоположность этому *мягкая* *ки* распределяется равномерно,

излучаясь и расширяясь подобно огромному шару, который полностью охватывает мишень или взаимодействует с ней в процессе вращения, по касательной. Как не вспомнить в связи с этим образ "могучей силы воды или ветра".

Эта форма *ки* не разрушает мишень - она отбрасывает её в сторону действия центробежной силы, за счёт вращательного движения или мягко толкает мишень в нужном направлении. Расширяющийся характер *мягкой ки* подразумевает круговое движение, а также вовлечение всего тела - для того, чтобы осуществить это расширение (см. рис. 3.2).

Согласно *Морихэю Уэсиге*, в *Айки-до* применяется *мягкая форма ки*, и её действие отвечает естественным законам мироздания. Иными словами, *Айки-до* не позволяет использовать всеобщую энергию так, чтобы нарушались эти законы и причинялся ущерб другому человеку. *О-сэнсэй* говорил: "Существует два типа *ки*: обычная *ки* и истинная *ки*. Обычная *ки* - грубая и тяжёлая; истинная *ки* - лёгкая и подвижная. Чтобы достичь успеха, ты должен освободиться от обычной *ки* и пропитать свои органы истинной *ки*. Это - основа мощной техники".

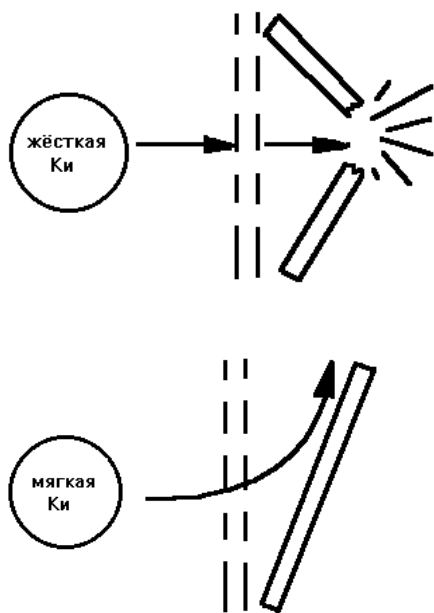


Рис. 3.1

Рис. 3.2

Итак, в *Айки-до* всё определяет учение о *ки*. Согласно этому постулату, если звук и свет передаются волнами, несущими определённый запас энергии, то некий вид энергии может генерировать и кора головного мозга. Далее ментальная энергия может быть либо передана на расстояние телепатическим путём, либо направленным пучком волн послана в нужную точку тела и трансформирована в силу. В обычной жизни большинство людей рассеивают *ки*, отвлекаясь на множество дел. Но биоэнергию можно

мобилизовать при помощи концентрации. Важно также умение полностью освободиться от одного объекта внимания при переходе к следующему. Старые мастера поясняли такое требование наглядным образом: дух человека должен быть подобен водной глади, незамутнённому зеркалу, с которого упражнениями следует стирать мельчайшие частицы мирской пыли.

Это то, что должен знать всякий, кто хотел бы заниматься *Айки-до*. Применять движения *Айки-до* без знания *ки*, всё равно, что приготовить блюдо без приправ: у него есть форма и внешний вид, но оно ни солоно, ни сладко. Не может быть истинного понимания *Айки-до* без *ки*, так само слово "*Айки-до*" означает "метод взаимодействия с *ки*", и в повседневной практике *Айки-до* используются такие выражения, как: "Посылай свою *ки*", "Веди *ки* своего противника", "Не загоняй *ки* внутрь", "Не прерывай течения *ки*" и т. д.

Как мы отмечали выше, пока человек жив, он должен воспринимать всеобщую *ки* и тратить её в повседневной жизни. Когда *ки* течёт плавно, вы чувствуете себя бодрым и сильным. Когда течение её затрудняется, вы начинаете чувствовать себя нездоровым, даже больным. Если же *ки* начинает прогрессивно замедлять своё течение и, в конце концов, прекращается совсем, тело достигает смерти и разрушение.

Постоянно поддерживайте приток и исток *ки*. В *Айки-до*, тренируя излияние *ки* при каждом упражнении, никогда не направляют поток внутрь и не останавливают его течения. Всякий раз давайте вашей *ки* вытекать свободно, и вы не только будете активны, но и улучшите своё здоровье, будете чувствовать себя бодрым и станете сильнее.

Но как же породить в себе *ки*? Или, иначе говоря, как выявить свою *ки*? Поскольку наша собственная *ки* есть часть всеобщей *ки*, нужно только дать Природе избрать её собственный путь и разрешить *ки* течь постоянно внутрь и наружу так, чтобы наша *ки* соединялась с всеобщей *ки*. Эти слова просты, но для всех нас стало так привычно останавливать нашу *ки* или вливать её внутрь, что стало крайне трудно дать Природе действовать в её истинном направлении. Становится необходимым изменить наш образ жизни так, чтобы мы всё время были способны изливать *ки* по своей воле. Вот один способ изливать нашу *ки*, который мы находим в книге "*Айки-до: искусство самозащиты*" Коити Тохэя.

Предположим, что некто **А**, сжимая кулак, направляет силу в свою руку и слегка сгибает локоть. **Б** используя обе руки, пытается согнуть эту руку (рис. 3.3) (разумеется, **Б** должен стараться гнуть руку **А** в ту сторону, в которую предплечье естественно сгибается к локтю - как на рис. 3.4). Поскольку рука **А** уже заметна согнута, то, если сила **Б** будет равна или больше силы **А**, ему не составит труда согнуть руку **А** дальше.

Затем **А** принимает ту же позицию (см. рис. 3.3), но на этот раз, раскрывая ладонь вместо того, чтобы сжимать кулак и, не производя никакого усилия в руке, думает о своей руке как о пожарном брандспойте, через который под напором вытекает его ум (дух, поток *Ки*) и простирается до границ Вселенной. До тех пор, пока не прекращается этот поток мысли, не так уж и важно, насколько силен **Б**: он всё равно не сможет согнуть руку **А**.

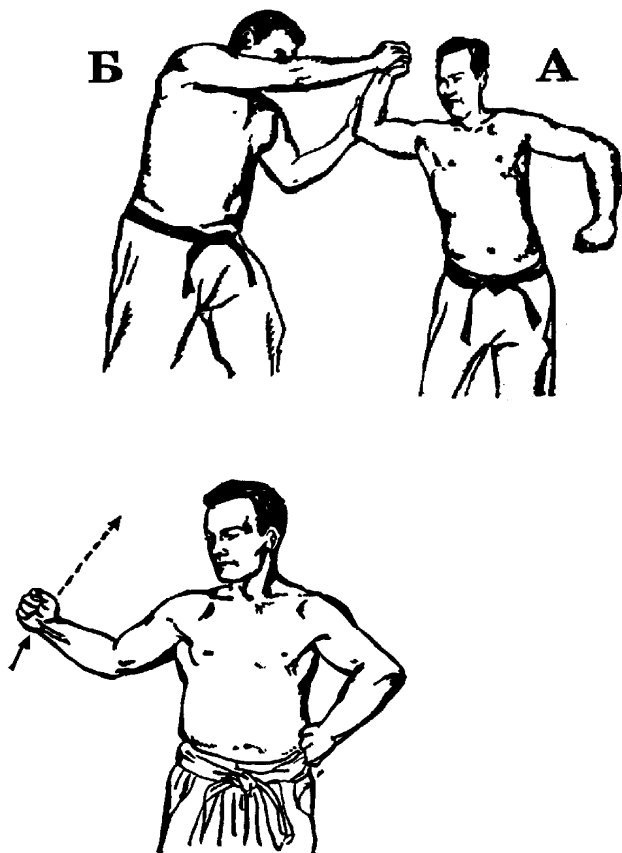


Рис. 3.3

Рис. 3.4

Коити Тохэй пишет, что вместо того, чтобы доказывать это положение, подтвердите или опровергните его действием. Обнаружьте ту великую силу, которой обладает *А*, в себе самом. Однако вы не должны испытывать сомнений в тот момент, когда вы доказываете свою силу. Вера сильна. Поскольку вы верите и действуете так, как верите, сила приходит к вам от вашего ума, и вы действительно становитесь сильнее. Так как сила вашего ума направлена туда же, куда указывает и рука, ум и тело скоординированы. А когда ум и тело скоординированы, *ки* проявляется сама. В *Айки-до* это называют "изливание *ки*". А если кто-то думает: "Я боюсь, что я не смогу этого сделать", в *Айки-до* это называют "направить *ки* внутрь".

Звук обладает звуковыми волнами, а свет - световыми волнами. Ум, как контролирующий орган телодвижений, должен обладать некими умственными волнами. Иначе говоря, ваш ум - действительно источник энергии. Верьте, что ваша энергия исходит из вашего ума, и энергия на самом деле будет вытекать. Так, в практике *Айки-до*, когда вам говорят: "Изливайте *ки*!", для успеха дела надо безоговорочно верить: "Моя *ки* изливается!"

Каждый может найти немало примеров тому, как полная координация

ума и тела производит великую энергию. Например, некоторые люди, услышав о пожаре, бросаются в дом и поднимают такие тяжёлые вещи, которые раньше не могли даже сдвинуть, и выносят их из дома. Позже, когда всё уже позади, они обнаруживают, что у них не хватает сил внести те же самые вещи обратно в дом.

На поле битвы, когда вокруг вас летают пули, вы без малейшего вреда для себя пьёте грязную воду из лужи. Однако та же самая вода, выпитая при обычных обстоятельствах, уложит вас на лопатки.

Если ужасное животное гонится за вами, вы можете перепрыгнуть канаву столь широкую, что в другое время не сможете вернуться назад тем же путём.

Откуда же приходит эта сверх сила? Ответ таков: она была в вас всегда, вы хранили её в себе постоянно. В критическом положении ваш ум работает быстро и присоединяет свою силу к физической силе. Другими словами говоря, вы используете энергию, происходящую от координации тела и ума.

Хотя все мы обладаем этой скрытой энергией, мы не только не знаем, как использовать её - мы даже забываем, что когда-то владели ею. Эта энергия, которую мы можем эффективно использовать при координации ума и тела, даёт нам великую силу, а возможность применить эту максимальную силу делает жизнь столь же ценной, сколь и полной.

В *Айки-до* , постоянно тренируясь в координации ума и тела, мы должны поддерживать истечение нашей *ки* до тех пор, пока это не станет нашей второй натурой. Когда мы будем едины с Природой в каждой позе и стойке, наша координированная сила сможет свободно проявляться в любое время и в любом месте. Вы будете изумлены той мощью, которую вырабатываете, и уверенностью, с которой вы подойдёте к серьёзным жизненным испытаниям. Воспитайте спокойствие ума, которое происходит от слияния вашего тела с Природой. Более подробно о принципах, которые позволяют максимально полно проявить нашу *ки* , вы прочитаете в **Главе 6** , в которой описано *Четыре принципа объединения ума и тела* , которые разработал *Коити Тохэй* , а также изложены его методики для решения обычных наших жизненных проблем с помощью этих принципов. Не зря этого человека называют "м астером таинственной *ки* ". Автор желает, чтобы у читателя осталось как можно меньше секретов в таком трудном вопросе, как достижение гармонии между духом и телом.

И ещё одно небольшое замечание. *Ки* человека не ограничивается только её физическими проявлениями. Различные виды гипноза, экстрасенсорные методы лечения, электричество, атомная энергия, энергия пара или взрыва, тепло Солнца - всё это проявления *ки* Вселенной, в её превращениях и непрерывном круговороте. Идея *Всеобщей энергии* неоднократно проявлялась и в различных научных концепциях строения Вселенной. Например, великий *Эйнштейн* , после того как сформулировал свою *Теорию относительности* , в течение пятидесяти последующих лет своей научной деятельности пытался вывести формулу *Единого поля* . И хотя это ему не удалось, сам он, имея множество косвенных доказательств существования такого поля, был твёрдо уверен в его существовании. А наш учёный и философ *Вернадский* , развивая теорию *Ноосферы* , приходил к той же идее единого вселенского энергообмена, рассматривая нынешний этап развития человечества как ступень к слиянию с энергией Вселенной. К этой же идее пришёл *Морихэй Уэсиба* : "Секрет *Айки-до* - в том, чтобы достичь гармонии с движением Вселенной и прийти к согласию с самой Вселенной. Тот, кто постиг секрет *Айки-до* , открыл Вселенную внутри себя и может с

полным правом сказать: " **Я и есть Вселенная** ".

Глава 4. **АЙКИ-ДО КАК СИСТЕМА** **САМООБОРОНЫ.**

КОНЦЕПЦИЯ ЗАЩИТЫ АЙКИ-ДО.

В этой главе мы рассмотрим *Айки-до* как систему самообороны и проведём сравнительную характеристику методов воздействия *Айки-до* на противника по отношению к другим единоборствам.

Ответьте пожалуйста на несколько вопросов. Приятно ли вам кому-то сломать руку или ногу? Приятно ли вам поставить громадный синяк на чьём-то теле? Что бы вы сделали, если кому-то предложили бы это сделать на вашем теле? Ответ практически всегда один: если это пытаются сделать с вашим телом, то вы будете защищать его, а если вы пытаетесь сделать это с чьим-то телом, то вас попытаются остановить, так как насилие всегда и везде порицалось.

Но давайте посмотрим на единоборства и проанализируем то, что они нам предлагают, их *методы* воздействия на тело человека. Если разложить эти методы на составные части, то мы увидим чёткие составные части этих методов и последствия их "искреннего" применения. Методы состоят: 1) из ударов различными частями тела (результаты применения - синяк, потеря сознания от болевого шока, тяжёлое увечье, смерть); 2) из бросков (результаты применения - те же, что при ударах); 3) из болевых заломов (результаты применения - тяжёлые переломы и увечья); 4) из удушений (результаты применения - потеря сознания или смерть). Ко всему этому "джентльменскому" набору единоборства предлагают применить всевозможные подручные средства или различные типы оружия ударно-раздробляющего, колющего или режущего действия. (Об огнестрельном оружии мы не говорим, это тема другого разговора).

Как мы видим, практически все единоборства строят тактику самообороны по следующему принципу: человек, защищая себя или кого-то, должен разрушить тело противника (его анатомическую целостность) или причинить противнику такую боль, чтобы противник отказался от своих агрессивных действий.

Но как быть, если человек при самообороне не желает причинять боль и вред своему противнику? А если религиозные убеждения человека не позволяют ему причинять вред кому-либо, но человек вынужден защищаться от нападения? (Мы строим свои соображения на основе того, что каждый человек имеет *право выбора метода защиты* . А вот какой выбор он делает и по каким причинам - про это мы расскажем в *Главе 5*). Помочь человеку в таком случае может только *Айки-до* . Исходя из этого, *Айки-до* выступает уже не столько как средство самообороны, а как способ существования, способ мировоззрения, в основе которого лежит защита себя и всех окружающих. *Морихэй Уэсиба* , создавая своё искусство, говорил:

" *Айки* - это выражение самой Истины. Это способ созывать всех людей, нападающих на нас, и примиряться с ними в любви. Когда они во гневе нападают на тебя, улыбайся и мирись с ними. Это - истинный путь *Айки* ."

В *Главе 5* мы детально рассмотрим вопросы физического, психологического плана, т. е. вопросы, связанные с методами воздействия на тело и сознание противника. Сейчас же мы вернёмся к одному важному вопросу - отличие методик тренировок *Айки-до* по отношению к другим

единоборствам.

За последние 50 лет единоборства претерпели огромнейшие изменения, как и мир, который их окружает. Покинув свои исторические родины, единоборства распространились по всему миру. Теперь *Каратэ*, *Дзю-до*, *Айки-до*, *У-шу* и другие виды единоборств знакомы практически всем. Количество самих только основных стилей достигло такого количества, что уследить за всеми ними сейчас практически невозможно. Единоборства прочно укрепились в спорте, некоторые вошли в программу Олимпийских Игр, по многим единоборствам проводятся чемпионаты мира. Число занимающихся единоборствами исчисляется миллионами. Но на фоне таких, вроде несомненных, достижений видны те процессы, которые могут свести единоборства не нет. Но давайте всё по порядку.

Практически все древние единоборства зарождались как тайные искусства, которые практиковались в тайных обществах. Тайные общества представляли собой узкий круг посвящённых людей, которые были объединены между собой одной философией или целью жизни (особенно в Японии и Китае). Знания и умения в таких обществах передавались устно, в процессе обучения, а если и письменно, то в зашифрованном виде. Сам процесс обучения в таких обществах не был оторван от повседневной жизни. Примером может служить *окинавское каратэ*, *китайское у-шу*, *самурайские дзю-дзюцу*, *кэн-дзюцу*, *яри-дзюцу* и т. д. Мастера школ проводили тщательный отбор своих учеников. Отбор проводился в основном не по физическим, а по духовно-психологическим показателям. При этом количество учеников не превышало одного-двух десятков человек, а процесс обучения занимал несколько лет. Всё это проходило на фоне постоянных войн и конфликтов, на полях которых адепты на практике проверяли и совершенствовали свои техники.

Но с изменениями в социальном укладе стран и развитием технологий (в частности, возникновением огнестрельного оружия) требования к человеку стали меняться. Новая тактика и стратегия ведения вооружённых конфликтов стали требовать от человека умения владеть не так личным телом, как оружием и техникой, на которой он воевал. Единоборства стали утратить и потеряли своё былое место как в боевой подготовке, так и в системах самообороны вообще. Лишь отдельные энтузиасты уделяли достаточно много времени самосовершенствованию в каком-нибудь виде единобровств.

И только после Второй Мировой войны единоборства приобрели своё второе рождение. Видя в единоборствах мощное средство воспитания, их популяризаторы приложили огромные усилия к распространению своих стилей как нового вида спорта, причём не только в своих странах, но и за их пределами. Особенно преуспели в этом японские *дзю-до* и *каратэ*.

Но проблему *реальной самозащиты* спортивные единоборства решить не смогли. Даже *Айки-до* в последнее время претерпело такие изменения, которые могут свести к минимуму тот высокий оборонительный потенциал, заложенный в него *Морихэем Уэсибой*.

Прежде всего давайте проанализируем современные спортивные единоборства.

Главной целью спортивных единоборств является *победа на соревнованиях*. Проведение же самих соревнований строго регламентируется правилами. Эти правила *запрещают (!)* проведение тех или иных техник и наказывают за применение "запрещённых" техник. При следовании этим правилам, на соревнованиях можно встретить такую ситуацию, когда более слабые спортсмены получают победу над более

сильным из-за дисквалификации последнего за применение "запрещённых" техник. Также повсеместно встречаются ситуации, когда судьи останавливают поединок из-за небольшой травмы одного из участников (особенно если идёт кровь). Даже в пресловутых "боях без правил" запрещено кусаться, бить по глазам, бить в пах, применять ноги в поединке, если они обуты.

Все эти примеры доказывают тот факт, что спортивные единоборства превратились в коммерческие зрелища. А постоянная установка на победу превратили спортивные единоборства в простую *борьбу за титул* всеми доступными (ненаказуемыми) средствами. При этом единоборства, как системы самообороны, превратились в системы нападения, вступая при этом в конфликт с их моральными и философскими истоками. (Примером может служить *дзю-до*. Выход *дзю-до* на спортивную арену практически свёл на нет его основной принцип "*поддайся, чтобы победить*". "*Гибкое искусство*" превратилось в обыкновенную возню на татами, а количество сторонников этого искусства за последние десятилетия резко сократилось.)

Морихэй Уэсита, видя такую тенденцию развития единоборств, запретил проведение каких-либо соревнований и поединков в *Айки-до*. Он говорил:

"В *Искусстве Мира* нет состязаний. Истинный Воин непобедим, поскольку он ни с кем не сражается. Когда мы говорим "нанести поражение", то имеем в виду поражение нашего собственного противоречивого ума.

Ищущие единоборства совершают смертельные ошибку. Бить, разрушать, причинять увечья - это тяжелейший грех, который может совершить человек. Настоящий *Путь Воина* заключается в том, чтобы *предотвращать* избиение.

Искусство Мира - это непротivление. Поскольку оно не сопротивляется, оно изначально победоносно. Те, чьи намерения злы, а мысли противоречивы, обречены на поражение. *Искусство Мира* непобедимо, потому что оно ни с чем не борется.

Тот, у кого ум неспокоен и раздражаемый противоречиями, изначально обречён на поражение.

Как же ты можешь успокоить ум, очистить своё сердце и быть в гармонии с действиями всех вещей в Природе? Прежде всего ты вбираешь в своё сердце Творца. Это и есть *Великая Любовь*, вездесущая во всех уголках и во все времена Вселенной. "В любви нет противоречия. У любви нет врага". Противоречивый ум, который думает о существовании врага, не согласуется с волей Бога.

Тот, кто не понимает этого, не может быть в гармонии с Вселенной. Его *бу-до* - это *бу-до* разрушения. Это не созидательное *бу-до*.

Поэтому соревнование в выполнении приёмов, выявление победителя и побеждённого - не истинное *бу-до*. Истинное *бу-до* не знает поражения. "*Непобедимый*" означает "*никогда не сражающийся*".

А вот что пишет *Коити Тохэй* в своей книге "*Айки-до*" (эта книга писалась ещё при жизни *Морихэя Уэсита* и под его редакцией):

"В видах спорта, где главным является победа на соревнованиях, существуют правила, которые нужно соблюдать. Скажем, нужно удерживать противника только за лацкан или ремень, нельзя бить ниже пояса, бить ногой, кусаться или обманывать. Без таких правил эти виды спорта могут быть опасны для здоровья. Это всё применимо в спорте, но что касается настоящего боя, то если вы захотите применить спортивный вариант борьбы, то будет неуместным следовать её правилам. Искусство самообороны должно быть таким, чтобы его можно было применить против человека,

который бьёт вас не на шутку. Если ваш противник желает драться не на шутку, то он выбирает вид атаки, и вы не можете назвать такого запрещённого приёма, который не может применить против вас противник. (Да и сам факт неспровоцированного нападения уже есть явление ненормальное с точки зрения морали и законности.) Вы не можете сказать: "Я тренировался, держа лацкан противника, так что ты должен держать мой лацкан", или "Я учил только удары рукой, так что не души меня". Вне зависимости от вида его атаки вы должны подготовить себя к встрече с противником и подчинить его себе. Если вы тренируетесь по определённым правилам, то это станет для вас привычкой, а в настоящем бою вы будете драться не по правилам. Можно привести пример человека, который мастерски владел спортивным искусством борьбы. Он стал удерживать противника за одежду, чтобы потом бросить его, но был ранен ножом. Не имея представления о том, что противник держит в руке, глупо хвататься за его одежду. И в этом случае не надо удивляться ранениям. Привычка ежедневной практики в спортивном единоборстве заставляет действовать на уровне подсознания именно таким образом.

Значит должна быть чёткая граница между спортом и любым искусством самообороны. Когда вы атакованы несколькими противниками или в руках у них оружие - тактика любого спорта неуместна".

Следующее негативное явление, которое наблюдается в спортивных единоборствах - это массовость. Как мы отмечали, раньше каждый мастер проводил тщательный отбор учеников по моральным, психическим и физическим данным. Мастера прекрасно понимали, что в неумелых или агрессивных руках единоборства могут превратиться в страшнейшее оружие разрушения. Сейчас же мастера открывают сотни секций, принимают в них тысячи людей. Тренировки проходят 2-3 часа пару раз в неделю. (Раньше же мастер был практически хозяином своих учеников, которые жили и тренировались в его школе несколько лет.) В современных школах воспитание в философском и психологическом плане практически не ведётся, а если и ведётся, то сводится к повторению пары затасканных фраз, которые ученики могут вычитать в любом пособии по единоборствам. Контроль над тем, кто посещает занятия, практически не ведётся: предоставил справку о здоровье, заплатил абонемент - и ты уже в общей толпе махаешь руками и ногами. И, как правило, мастеров абсолютно не волнует где и как его ученики будут применять своё "мастерство" вне зала.

Перечисленные выше процессы затронули и *Айки-до*. Уделяя внимание в основном физическому аспекту продвижения своих учеников и игнорируя их духовный рост, современные "мастера" практически растеряли то духовное наследие, которое оставил *Морихэй Уэсиба*, и заменили его на жалкие цитаты, выхваченные из дешёвеньких книжечек. А "обогащение" такими "мастерами" техник *Айки-до* своими "достижениями" или "улучшениями" сводит великое искусство на путь того же *дзю-до*.

Айки-до может выжить и сохранить свою целостность и гармоничность, если следовать истинному пути, который указал *О-сэнсэй*. Но на пути этого стоит несовершенство человека, загрязнённости его разума мелкими желаниями и большими амбициями.

И ещё один вопрос, который мы рассмотрим в данной главе - это отличие методик тренировок *Айки-до* по отношению к другим единоборствам. Неся в себе огромный груз условностей, единоборства отошли от повседневной жизни, разделили сознание человека на две части: одна часть тренируется в зале, а вторая живёт и работает. Совмещение этих частей происходит очень и очень редко. Всё это происходит в основном из-за

несовершенства методик тренировок, а также из-за утери единоборствами тех целей, ради которых они создавались.

Первое, что применили современные спортивные единоборства - это различные виды защитных средств, которые одеваются для избежания травм или для придания "правдоподобности" применяемым техникам. Применение этих "доспехов" приводит к наработке грубых ошибок и потере так называемого "шестого чувства", столь важного в изучении единоборств.

Второе, от чего страдают современные спортивные (а также боевые) единоборства - это невозможность отработать свои техники, как говорить, "в живую". Так, например, человек, который занимается *дзю-дзюцу*, не может отработать свои разрушающие техники ни в зале, ни вне него. Все эти отрывания ушей, разрывы тканей противника, выдавливания глаз, все те техники, которыми богаты все стили *дзю-дзюцу*, так и остаются чисто теоретическими изысканиями, не имеющими практического применения в обычной жизни.

И только в *Айки-до* возможно искреннее применение всех техник без страха нанести травму своему противнику или партнёру. Неразрушающий характер техник, отсутствие в методиках тренировок каких-либо тренажёров или защитных средств, глубокая теоретическая проработка ставит *Айки-до* в явное преимущество как система самообороны. Следует отметить, что в Японии *Айки-до* официально стоит на вооружении полиции, тогда как, к примеру, на Украине вообще нет чёткого приоритета к какому-нибудь виду единоборств.

Изучение и применение техник *Айки-до* имеет ещё одно мощное преимущество перед другими видами единоборств: применяя техники *Айки-до*, человек остаётся свободным от поиска компромисса между злом, которое он наносит агрессору, и добром, которое человек защищает. *Морихэй Уэсиба* говорил:

"Причинить вред противнику - значит причинить вред себе. Сдерживать агрессию без причинения вреда и есть *Искусство Мира*."

Чтобы более полно раскрыть глубину *Искусства Мира*, ниже, в **Главе 5**, мы рассмотрим философские истоки этого искусства.

А сейчас мы вернёмся к вопросу о защите.

Каждого, кто выбирает стезю боевых искусств, неизбежно сталкивается с дилеммой: красиво или реально? Что лучше: эффект или эффективность? Ответ скрыт, как правило, в цели, которую преследует занимающийся.

Что же касается *Айки-до*, то здесь можно с полной уверенностью утверждать, что основа *Айки-до* - рационализм, цель - гармония с окружающим миром. Цель в *Айки-до* всегда одна - избежать или предотвратить избиение или повреждение. При этом в жертву приносится любая условность: спортивный зал, удобная одежда и обувь, специальная физическая подготовка. Айкидока остаётся наедине с реальностью. Можно сказать, что цель в *Айки-до* всегда противоположна той цели, которую преследует тот, кто *начинает* драку или поединок. А цели, преследуемые в драках, всегда те же: первая - избить; вторая - подавить, унижить, показать превосходство и иерархическое главенство. В первом случае драка не является душевным порывом, к ней готовятся. Во втором случае драка есть способ самоутверждения, способ поддержать существование иллюзий своего все подавляющего физического "Я". Чем грубее оно выглядит, тем убедительным кажется достоинство. Это можно назвать физической моралью. Её влияние охватывает не только мордобой, но и другие "самцовые" проявления, вроде неуёмной похотливости, вызванной половыми

способностями, демонстрацией возможностей в пьянстве и т. д.

Как в первом, так и во втором случае противник действует исключительно агрессивно. Ибо и там, и тут агрессия есть *способ* достижения поставленной цели.

Но как вообще должен реагировать человек, на которого нападают? От чего зависят его ответные действия? Ответ как правило один: всё зависит от опыта и мастерства.

Противник, который нападает на вас, рассчитывает на реакцию, которая, по его мнению, не превышает его физические и моральные возможности.

Такие боевые искусства как *каратэ* , *дзю-до* , *дзю-дзюцу* , да и все боевые искусства, которые используют оружие, принуждают бойца решать проблему сопоставимости мастерства по типу “кто кого” за счёт только личных данных. Например: по скорости рефлексов, по способности предоставления реакции противника, по запасу боевой прочности и т. д. Системы этих единоборств, как правило, устанавливают такие стандарты, которые значительно превосходят реальную целесообразность. Зачастую единоборства используют малоподвижные, перегруженные стойки, энергоёмкие удары в высоких прыжках, неестественные для человеческой биомеханики передвижения и многое другое. Для того, чтобы побеждать таким способом, человеку нужно адаптироваться под условия тех программ боя, которые предлагают единоборства. На это уходят годы, но достигнутый результат, как правило, очень нестойкий и, при прекращении тренировок, тело возвращается к исходным параметрам. Но разве освоенная система облегчила вам жизнь? Нет! Всё равно быстро и манёвренно передвигаться легче в стойке на свободных ногах с высоким центром тяжести, чем в низкой, широкой стойке со сдвинутыми ногами. Всё равно удар развивается быстрее тогда, когда рука предвительно расслаблена, а не зажата концентрацией где-нибудь у бедра. Всё равно результативно бьёт не тот, кто бьёт сильно, да и не тот, кто бьёт “по точкам”, а тот, кто неожиданно попадает. Механическое воздействие плюс стресс! Вот и получается, что хотя вы и мастер, но для того, чтобы побеждать по законам создавшей вас системы, следует преодолевать объективные трудности, в которые вы сами себя поставили.

Айки-до же черпает свои двигательные стереотипы из природы человека (в отличие от некоторых “звериных” стилей единоборств). И не просто человека, а человека адаптированного к конкретным механическим нагрузкам, развитого до той степени адаптации, в которой он проводит свою *нормальную повседневную жизнь* . *Айки-до* использует в качестве реакции не осознано сформированные программы действия (что и объясняет его непостижимость и волшебность воздействия), а самую точную форму реакции - *рефлексы* .

Условности, от которых свободно *Айки-до* .

1. Использование нетренированных и “холодных” мышц, а не “горячих” и растянутых.

Скорость и подвижность человека зависит от времени занятий вообще и в конкретном случае. Предварительный разогрев мышц перед поединком - это первая условность спортивных единоборств. Но “холодные” мышцы - это как раз критерий *реального* технического состояния. То, что можно показать без предварительной разминки, не причиняя ущерба здоровью - и есть подлинный уровень. Для того, чтобы содержательность телодвижений была и сложна, и доступна, нужно не только сформировать двигательный стереотип, но и довести его до степени минимальных физических затрат (это

и в музыке, и в танцах, и в жизни вообще). Разминка - это способ создать *проводимость* движения. Разминаясь перед боем, человек как бы опровергает физический уровень своего *обычного* состояния. При этом затрачивается много времени и энергии, что само собой уже понижает реальную защищённость. Физическая форма, зависящая от степени предварительного разогрева, - первая условность, которую преодолело *Айки-до*.

2. Использование помещений необязательно.

Спортивный зал создаёт уйму условных рефлексов: поверхность пола, равномерная освещённость, постоянная температура окружающей Среды. Даже запахи спортивного зала - это то, что способно мобилизовать в одних условиях и дестабилизировать в других. Попав в непривычную обстановку, человек оказывается в ситуации, когда кора головного мозга как бы не узнаёт сопоставимости элементов. Нарушена привычная картина, начинается трудоёмкий процесс адаптации двигательного навыка к условиям окружающей среды. Тренироваться следует не только в зале, но и на улице, в любую погоду, ибо создаётся стереотип "адаптированных реакций". Потом, если вам придётся драться под проливным дождём, вы уже будете только повторять стереотип, идя пройденным путём. Тренироваться следует также и на разном грунте, при разной освещённости, при разной насыщенности фоновых раздражителей.

3. Возможность использования *Айки-до* в любой одежде и отсутствие необходимости в каких-либо приспособлениях и оборудовании для тренировок.

Одежда - это условность, которая имеет прямое касательство к предыдущей теме. Не привыкайте к какой-нибудь одежде. Ваши техники должны легко выполняться как в одежде (летней, зимней, свободной, узкой, даже в тяжёлых доспехах), так и без одежды.

Как правило, все единоборства для тренировок используют специальное покрытие пола (*татами*). Жёсткость покрытия влияет на допустимость бросковой техники, но борцовский ковёр или *татами* - это фундаментальная условность борьбы. Падение - разделительная черта между триумфом и низвержением во многих видах спорта. Не будем забывать, что целевая идея борьбы как способа разрешения соперничества составляет два типа действия: словить противника на болевой ключ, задушить его или травмировать его ударом о землю. Т. о., по уровню реальных последствий от падения выстраивалась и показательная способность технического элемента. Ковёр значительно снижает степень последствий удара при падении, делая элемент *условно-опасным*.

В *Айки-до* же обучают не только правильной страховке при падениях, но и сами техники приводят к таким падениям, которые не могут принести вреда. Гашение ударного воздействия осуществляется за счёт перекатов тела, что не даёт сконцентрировать энергию падения тела в одном месте, а равномерно распределяет её по большой площади тела. В *Айки-до* и при самостраховке, и при проведении техник тела партнёров совершают движения в виде кувырков, что делает возможным проведение тренировок на любой поверхности: на песке, на траве, на деревянном покрытии.

4. Отсутствие весовых категорий.

Любой человек, любого возраста и телосложения может свободно защищаться от нападения любого человека, вооружённого или невооружённого. Так как в *Айки-до* защищающийся не прилагает усилий для перемещения веса противника, он не испытывает никаких трудностей при проведении техник.

5. Отсутствие специальной физической подготовки.

Как правило, физическое развитие чемпионов в восточных единоборствах превышает средний физический уровень человека, необходимый для его *нормальной* повседневной жизни. *Айки-до* же не ставит результативность защиты в зависимость от физического развития. Кто мало-мальски знаком с восточными единоборствами, наверное был свидетелем штурма физической немощи методом экстаза отжиманий от пола. Едва вы только переступаете порог *до-дзэ*, вас принуждают отжиматься от пола на пальцах или кулаках по 50 и более раз. Возможно, большинство наставников считают, что сам факт облачения в *кимоно* позволяет это сделать даже в том случае, если ваш личный атлетический рекорд составляет что-то около десятка раз подтягиваний на перекладине. Но стресс ещё никогда не способствовал развитию. Мало того, что новичок сталкивается с новым, часто не сразу понятным способом организации телодвижений. Ко всему этому, его отделяют от системы ещё и демонстрацией несопоставимости норм физического развития для того, чтобы он чувствовал разницу между собой и наставником или продвинутыми учениками. В *Айки-до* же все техники требуют усилия, достаточного, чтобы отклонить летящую стрелу. Вопрос стоит только во времени и направлении воздействия этой силы. Боеспособность в *Айки-до* поставлена вне зависимости от физических достижений тех, кто решил заниматься этим искусством. Общеразвивающим методом всегда является *бытовой физический труд*, а не искусственно созданная физкультура. В *Айки-до* упор делается только на оздоровительно-лечебный аспект физических упражнений, цель которых - повысить работоспособность в обычной повседневной жизни.

6. Отсутствие разнообразия стоек.

Стойка - это специально сформированное положение тела для ведения боя. Но бой нужно вести из любого стойки, а человек, как правило, почти всегда стоя находится в природной стойке, которую и использует *Айки-до*. А так как применение природной стойки не раскрывает намерений защищающегося, то он может максимально использовать принцип неожиданности.

7. Деление на ступени мастерства.

Во всех современных восточных единоборствах разработана система градаций мастерства. Все они имеют 6-10 ученических ступеней и 10 мастерских. Разница между этими ступенями подчёркивается постоянно. Не минула эта участь и *Айки-до*. Цель этих градаций, как правило, сводится к основным аспектам: зарабатывание определённых сумм при присвоении каждой ступени и возвышении себя в своих глазах или глазах других.

Автор этой книги придерживается мнения, что *Айки-до* должно практиковаться по клубной системе, т. е. в коллективах единомышленников, в которых более опытные делятся опытом с новичками. Причём эти клубы должны быть открытого типа, доступными для всех желающих принять участие в беседах, тренировках, учебных процессах. И никаких поясов, мастерских ступеней и экзаменов. *Айки-до* - это *искусство*, которым нужно заниматься всю жизнь, находя и осваивая всё новые и новые горизонты мастерства.

8. Низкие психологические нагрузки.

Система идей и образов, которой вы пользуетесь, не должна уводить вас в сторону от реальной боеспособности. Одно дело наносить удары по чужелю человеку или развивать всевозможные предметы, а другое - применять те же удары по живому человеку.

Надо всегда помнить, что нанесение удара - это переход через

определённый барьер, за которым, как правило, неизвестность.

Ещё один немаловажный аспект - это психологическое состояние адептов при проведении тренировок, спаррингов. Особенно это касается новичков.

Все новички испытывают громадные стрессы:

- от своего несовершенства по отношению к обладателям более высоких поясов;

- от полученных травм, которые иногда понижают даже тот уровень физического и технического развития, который был у адепта до начала тренировок;

- от физического несовершенства, которое иногда ставит непреодолимый барьер перед занятиями единоборствами вообще;

- от изучаемых техник, количество и разрушительная направленность которых приводит к психическому истощению и переутомлению.

Айки-до же имеет в своём арсенале только неразрушающие техники, направленности которых имеет строго определённую цель - защитить и себя от травмы, и нападающего от его же неразумного поведения. Применяя свои техники, айкидока не сковывает себя размышлением о возможности нанесения вреда, что позволяет полностью раскрывать как психологические, так и физические возможности.

Следующий вопрос, который хотелось бы отметить - это связь *Айки-до* с философиями и религиями мира. (В следующей главе мы подробно рассмотрим основные религии Японии и их направления для более полного постижения философии *Айки-до*.) *Айки-до* возникло на Востоке. Основным принципом восточных религий - индуизма, буддизма, янизма, сикхизма и др. - является идея, что человеческая индивидуальность или душа существует отдельно от тела, и эта душа перевоплощается в течении ряда жизней. Этот процесс перевоплощения называется *реинкарнацией*. Религии Востока рассматривают *реинкарнацию* как часть эволюционного процесса, цель которого одна - помочь индивидуальности познать жизнь, чтобы освободить душу от бесконечного цикла смертей и рождений.

"Бхагават-Гита", священная книга индуизма, гласит, что "как человек сбрасывает изношенную одежду и одевает новую, так и нечто подобное происходит с душой, которая сбрасывает изношенные тела и входит в другие новые". Как только душа усвоит уроки жизни, она соединится с божественной сущностью, таинственным и неделимым абсолютom.

Наиболее интригующий вопрос в *Учении о реинкарнации* - почему душа входит именно в данное тело, а не иное. Другое Учение помогает объяснить этот элемент в теории о реинкарнации - *Учение о Причине и Следствии*. На Востоке это Учение известно под названием *Учение о Карме*. На санскрите слово "*карма*" означает "действие" или "поступок". По *Закону Кармы*, когда человек что-то делает, он создаёт цикл причины и следствия. Личная *карма* - это результат всего того, что сделал человек во всех своих жизнях. Каждый поступок - физический, умственный, эмоциональный или духовный - создаёт кармическую ответную реакцию. Когда человек действует сознательно, он создаёт положительные условия или *положительную карму*. Однако, если человек злоупотребляет своей жизнью, он несёт ответственность за негативные действия и создаёт *отрицательную карму*. Это напоминает бухгалтерскую книгу, где в качестве актива или капиталовложений - записи с положительными действиями, которые представляют большие возможности для самовыражения и записи, отрицательных поступков в виде долга, который придётся оплатить в

будущем. Древние китайцы верили, что если человеческое поведение нарушает гармонию жизни, то могут возникнуть такие природные бедствия, как потоп или засуха. Великий китайский учитель *Конфуций* учил: "Добро и зло поражает человека не случайно. Небеса посылают нам счастье или страдания в соответствии с нашим поведением."

Иудейско-христианская традиция содержит те же кармические принципы, только называет их по иному. Например, в *Ветхом завете* принцип "око за око, зуб за зуб" выражает концепцию мгновенного кармического воздаяния. В *Новом завете* универсальный закон причины и следствия вложен в уста Апостола Павла: "Что посеешь, то и пожнешь".

По *Закону Кармы* любой вред, который человек причиняет кому-то (осознанно или неосознанно), неизбежно вернётся к нему, причём вернётся многократно усиленный. В русле этого закона нападение (как в агрессивных так и защитных целях) - это поступок, который не только не разрешает конфликт между людьми, но ещё ту же его затягивает, при этом момент разрешения конфликта может перенестись на много веков в будущее. Следовательно, единоборства, которые предлагают как можно быстрее расправиться со своим противником, заводят нас в порочный круг: вред, который они предлагают нанести нападающему, неизбежно вызовет нападение в дальнейшем и человеку придётся вновь защищаться, но уже от зла, порождённого им самим. *Морихэй Уэсиба* своим искусством показал путь, который разрешает конфликты подобного рода в пользу обеих сторон: применяя техники *Айки-до*, защищающийся не только избегает плохих кармических последствий, но и уберегает от них нападающего. Принимая во внимание *Закон кармы*, человек, на которого нападают, понимает, что нападение - это результат его действий в прошлом, а следуя философии *Айки-до*, человек не только не создаёт своих кармических долгов, но и помогает безболезненно разрешить их нападающему. Следовательно, поговорка "*Лучшее средство защиты - нападение*" отражает путь в пропасть, выбраться из которой мы сможем только сами. В **Приложении** читатель сможет найти очерк *Е. Писаревой* "*Карма, или закон причин и последствий*", в котором читатель сможет более подробно ознакомиться с этим важным законом нашей жизни.

Морихэй Уэсиба часто подчёркивал мистические и духовные аспекты *бу-до*. Он неоднократно выражал свой протест против тенденции рассматривать *бу-до* как чисто физическую форму деятельности (или, хуже того, как спорт) и против возрастания материализма в современном обществе в целом. Он говорил: "*Айки-до* есть постижение духа! Божественность не имеет границ".

В своих духовных исканиях *Уэсиба* был не одинок. В это же время в Японии жило несколько великих мастеров, но наиболее известны для запада два мастера: *Дзигоро Кано* - создатель *Дзю-до*, и *Гитин Фунакоси* - создатель *Сётокан каратэ*. Можно сказать, что эти мастера *бу-до* к концу своей жизни занимались *Айки-до*, независимо от конкретного названия своего направления - их движения естественным образом становились круговыми, и все трое всё больше полагались скорее на своевременность, силу *ки* и чистую концентрацию, чем на физическую силу и механическую технику исполнения. В определённом смысле *Айки-до Уэсибы* можно считать кульминацией и полной зрелостью любого *бу-до*: "*Обогащай Айки-до достойными традициями, облачай их в свежие одеяния и выстраивай их в классические стили, чтобы возникали более совершенные их формы*".

Глава 5.

ОСНОВЫ АЙКИ-ДО.

Сущность *Айки-до* , единство *ки* , разума и тела, должна быть постигнута человеком как целое. Если мы воспримем только её духовный аспект, то можем впасть в доктринерство и абстракционизм. Если же мы будем воспринимать это только с точки зрения развития техники и физической силы, то нам придётся удовлетвориться упрощенным объяснением моторных движений. Сущность *Айки-до* включает как духовный, так и физический аспекты и, безусловно, мы должны воспринимать её как часть *бу-до* , объединяющую *ки* , разум и тело с философской и религиозной точек зрения.

Наилучший путь правильного постижения этой сущности состоит в тщательном анализе высказываний *Основателя* . Его высказывания могут казаться сложными при первом прочтении, но повторное чтение и анализ помогут выявить заключённые в них разные уровни содержания. Частое обращение к японскому слову *нэн* может вызвать затруднения, но мы оставим исходный термин, поскольку его точный русский эквивалент отсутствует. (Понятие *нэн* дословно переводится как "*мысленный импульс*" и включает в себя такие понятия как *концентрация* , *кульминация* , *мгновенное решение* . Более подробно о *нэн-действиях* можно прочитать в труде *Сэкида Кацуки "Практика дзэн"*.) В постижении *нэн* кроется ключ к раскрытию сущности *Айки-до* , фактически, оно представляет собой самую сердцевину *Айки-до* . Следующее высказывание *Учителя Уэсиба* объясняет значение этого так:

"Данное тело есть конкретный продукт соединения материального и духовного, создаваемого Вселенной. Оно вдыхает тонкую сущность Вселенной, и становится одним телом внутри неё, поэтому тренировка - это тренировка пути человеческой жизни. Первая задача тренировки - в постоянном воспитании духа, шлифовке энергии *нэн* , и соединении тела и разума. Это основа для развития *вадза* (техники), которая, в свою очередь, разворачивается в бесконечность через *нэн* .

Существенно, чтобы *вадза* всегда соответствовала истинности Вселенной. Для того, чтобы это осуществилось, необходимо правильное восприятие *нэн* . Если что-то *нэн* связано с желаниями маленькой личности, то оно ошибочно. Поскольку основанная на ошибочных представлениях тренировка противостоит истинности Вселенной, она сама по себе вызывает трагические последствия и разрушительные действия.

Нэн никогда не связывается с победой или поражением, и оно растёт, приходя к правильной связи с *ки* Вселенной. Когда это происходит, *нэн* становится сверхъестественной силой, которая позволяет чётко видеть все вещи в мире, даже малейшие движения руки или ноги. Человек становится как бы чистым зеркалом, отражающим всё, и, поскольку он стоит в центре Вселенной, то может чётко видеть всё находящееся вне центра. В этом заключается истина победы без борьбы.

Для выработки гибких движений *ки* , связанных с *нэн* , вы должны понять что левая сторона тела является базой боевого искусства, а правая сторона - это место проявления *ки* Вселенной. Когда человек постигает состояние абсолютной свободы, тело становится лёгким и проявляет способность к трансформации. Правая сторона проводит силу через левую, левая сторона становится щитом, а правая - основой техники. Этот естественный спонтанно проявляющийся закон природы должен держаться на центре, и человек должен свободно проявлять свою личность в процессе динамического сферического вращения."

Учитель Уэсиба учил, что развитие *нэн* состоит в одномоментной

концентрации духа, ищущего соединения с вселенской сущностью, давшей нам жизнь на Земле. Когда тело и разум, объединённые *нэн*, достигают состояния гармонии с принципом упорядоченной вселенной, личность освобождается от эгоизма и эгоцентризма, порождая сверхъестественную всевидящую силу. Личность, соединенная с принципом универсальных изменений, движется легко и естественно, свободно проявляя себя в сферических движениях.

Нэн, централизованная концентрация в поисках объединения упорядоченности Вселенной и принципа изменения, становится проявлением тонкой работ *ки*. Когда эта тонкая работа, основанная на *нэн*, проявляется в сердце и разуме занимающегося, он становится свободным и открытым, а его внутренность становится проницаемой. При работе через всё тело в результате получается одухотворённое динамическое движение в круговом и сферическом вращении. Короче, *нэн* - это линия, соединяющая *ки* -разум-тело и *ки* Вселенной.

Открытие *нэн* Учителем *Уэсиба* может быть объяснено его постоянной тренировкой в течение многих лет, но чёткая фокусировка этой концепции была осуществлена на основе его опыта поведения в критических (вопрос жизни или смерти) ситуациях. Они могут рассматриваться как кажущиеся или сверхъестественные, но, без сомнения, они были одними из наиболее значительных событий его жизни.

Одно из таких событий произошло во время его поездки в центральную Монголию в феврале-июне 1924 года, когда он сопровождал *Ванисабуро Дэгути* (более подробно о нём читайте ниже в этой главе), главу религиозной секты *Омото-кё*, который искал место, чтобы основать миссию - будущий общий религиозный и социально-политический центр. В районе происходили волнения и беспорядки, и поездка проходила в условиях риска для жизни.

Мы не можем детально рассматривать эти приключения, скажем только, что за их безопасность в районе *Ксиньянь* отвечала группа солдат из армии Внутренней и Внешней независимости Монголии. Несколько раз на них нападали солдаты китайской национальной армии, а также вооружённые группы бандитов, занимавшиеся мародёрством в том районе. На перевале в горах на пути в Тонгльяо они попали в засаду и оказались окружены со всех сторон.

Говорят, что *Основатель* решил, что смерть неизбежна и приготовился к концу. Но под градом пуль он ощутил необычное спокойствие и, не меняя своего местоположения, уклонялся от пуль за счёт лёгких движений тела. Чудом он не только избежал ранения, но остался совершенно невредимым. Позже *Основатель* собственными словами описал этот эпизод:

" Я не мог уйти с того места, где стоял. Поэтому, когда пули стали лететь ко мне, я просто скручивал корпус и поворачивал голову. Скоро, сконцентрировав своё восприятие, я мог интуитивно сказать, откуда враги будут стрелять - будет ли выстрел направлен справа или слева. Я мог видеть вспышки белого света, возникающие впереди пуль. Я уклонялся от них, скручивая и поворачивая корпус, и они проходили мимо меня. Это продолжалось непрерывно, почти не оставляя времени на дыхание, но вдруг я почувствовал, что проник в сущность *бу-до*. Я ясно увидел, что живые движения в боевых искусствах получаются, когда *ки* сконцентрирована в центре тела и разума, и чем спокойнее я становился, тем яснее делался мой разум. Я мог интуитивно понимать мысли, в том числе побуждения к насилию противника. Спокойный разум подобен центру крутящегося волчка

- за счёт устойчивого центра волчок вращается ровно и быстро. Кажется, что он почти стоит на месте. Так я получил опыт достижения состояния ясности разума и тела (*суми-кири*)".

Произошедший позже другой случай из жизни *Основателя* ещё раз представил ему возможность продемонстрировать состояние просветления, достигаемое за счёт спокойствия разума и тела. Это случилось в весенний день в 1925 году в школе *Айябэ* , когда он сразился с военным офицером, вооружённым мечом. Основатель встретил атаку только голыми руками. Куда бы противник не направлял своё оружие, он лёгким движением тела избегал укола или рубящего движения меча. Плавные мягкие движения *Основателя* оказались слишком сильным ощущением для офицера, который скоро оставил свои попытки, полностью обессилев. Позднее *Основатель* вспоминал это событие так:

"Это было ничто. Просто результат ясности разума и тела. Когда противник атаковал, я мог видеть вспышку белого света размером с небольшой камешек, впереди меча. Я мог чётко видеть, что меч следует сразу за этой вспышкой, и я лишь уклонялся от вспышек белого света".

В этом случае, достигнув того же состояния, которое было у него в Центральной Монголии, *Основатель* оказался способен мгновенно интуитивно предугадать малейшее движение, возникающее на основе враждебных мыслей противника. В последующие годы он называл подобные тонкие ощущения "*колебаниями тела, отражающими колебания вселенной*" и составлял стихи типа:

*Стоя между небом и Землей,
Связанный со всем сущим через ки,
Мой разум находится
На пути отражения всего сущего.*

В этом выразилась сущность и центральная концепция *Айки-до* , на основе которой *Основатель* развил свои мысли о любви и гармонии.

5.1 Философские основы *Айки-до* .

Мы уже отмечали, что *Морихэй Уэсиба* , будучи глубоко верующим человеком, уделял особое внимание вопросам морали, этики и духовности. В этой главе мы кратко рассмотрим философские истоки его исканий.

Развитие и совершенствование традиций - это культурный процесс, осуществляемый духом людей, которые образуют нацию. Изобразительное искусство, музыка, язык и особенно наши отношения с Богом развиваются на основании нашего опыта и потребностей, нашего базового сознания. Традиции и география, в свою очередь, из поколения в поколение используются для формирования духа нации. Поскольку в мире существуют люди с самыми разными этническими предпосылками, понятие "*Бог* " было дано множество названий. Религиозный подход, основной фактор, определяющий образ жизни и социальные установки в каждой области, был основной силой, которая контролировала моральные стандарты общества и влияла на наше отношение к себе, к миру и Вселенной. Когда самые разные люди земного шара надеются на мир, свободу и счастье, они делают это каждый на свой манер. *Христиане* надеются на христианский мир; для последователей *Магомета* это означает мир *мусульман* ; *буддисты* молятся за буддийский мир и счастье; *индусы* считают, что торжество истины - это *индуизм* . Всё это представления о мире на Земле, но исходят они из разных контекстов и каждое из них создает другой образ. Бог многолик.

Когда западный человек говорит о японской культуре, он чаще всего упоминает влияние *дзэн* , одного из видов *буддизма* . Конечно, духовный

вклад *дзэн* в японскую культуру очевиден. Это такие вещи, как *бу-до*, *чайная церемония* и создание садовых ландшафтов. Но в развитие японского сознания основной вклад был внесён отнюдь не одной, а четырьмя религиозными философиями: *синтоизмом* (самое древнее религиозное учение Японии, смотрите Приложение в конце этого пособия), *конфуцианством*, *буддизмом* и *даосизмом* (три последних были заимствованы Японией с материка). Однако есть один важный момент, которого часто не замечают. Это гибкость японского народа, которая вырабатывалась в течение длительного времени и которая позволяет приспособливать и совершенствовать философии и представления других культур, превращая их в истинно японские. Благодаря такой гибкости японский народ отличается большой веротерпимостью. Множество людей совершают ежегодные паломничества на вершину *Фудзи*, но не все следуют одной и той же тропе. У *Фудзиямы* много склонов, и каждый человек взбирается на неё по разным причинам и обладая разными возможностями. Нельзя спорить о том, какой путь правильный, потому что вершина есть вершина, и все пути ведут к одной и той же окончательной реальности. Кто станет отрицать, что *Иисус* говорил о *Божьем духе*? Кто может сказать, что учение *Будды* - это не *Учение Бога*? И что не Бог направлял горячие молитвы *Магомета*? Все великие религиозные учения указывают путь на вершину, к окончательной реальности, которой является *Универсальное Сознание*. Важен не путь, а следование великому духу, Великому Учителю, а также искренность и приверженность пути, по которому вы идёте.

Духовные философии изучаются не с помощью интеллекта, они включаются в образ жизни человека и естественным образом применяются в повседневной жизни. Говорят, что в Японии человек рождается *синтоистом*, венчается в *христианской* церкви, а когда он умирает, его относят в *буддийский* храм. Конечно, это обобщение, но оно выражает основное отношение к духовным убеждениям и деятельности человека - к ним относятся как к тому, что питает разум и дух. Здоровье и жизненную энергию нельзя обеспечить, питаясь каким-то одним продуктом; следовательно, человек в течение своей жизни должен узнать много различных духовных дисциплин.

И всё же в Японии в основе всех религиозных направлений лежит представление о Вселенной и о жизни, которое даёт древнее учение, которое носит название "*Путь Каннагары*", и именно оно является жизненно важной частью фундамента японской культуры. Внедрённое глубоко в подсознание народа, оно оказывает незаметное влияние и питает традиционную японскую культуру, как текущая по жилам кровь питает тело.

Каннагара - это *Путь интуиции*. У этого пути нет писаных законов, нет жёстких доктрин, определяющих, что хорошо и что плохо. Единственные законы - это те, которые управляют естественными явлениями и способствуют гармонии. *Каннагара* - путь высшей свободы, потому что действия, которые могут находиться в гармонии с природой, всегда спонтанны. Для истинного последователя *Пути Каннагары* все действия являются результатом подсознательного искреннего уважения к совершенству происходящих в природе процессов и знания того, что всё вокруг содержит в себе живую часть *Божественного Духа Kami* (Первозданного Бога), *Создателя и Источника* Вселенной. В Японии говорят: "У гор имя Бога. У ветра имя Бога. У рек имя Бога. Деревья, травы, животные, всё, что есть в природе, - это сознание Создателя и проявление Его безграничной любви."

Представление о том, что наряду с исходным *Kami* (*Бог, Абсолют*,

Высшая Духовная Сущность) существует множество *ками* , может показаться парадоксальным, а представление о том, что *ками* руководят работой гор и рек, земли и небес, деревьев и птиц, может оказаться непонятным для тех, кто воспитан на современной науке. Но если заменить *ками* законами физики, законами, которые управляют естественными явлениями, становится ясно, что во Вселенной всё тесно связано между собой и что *ками* - законы - существуют не изолированно. Эйнштейн когда-то говорил о существовании во Вселенной великой *Воли* , управляющей законами физики, которую современная наука не в состоянии измерить. Он имел в виду существование *Универсального Сознания* . Современная наука опять и опять подтверждает интуитивную мудрость восточной философии. Вся материя во Вселенной состоит из одного и того же материала, одной и той же обязательной энергии. Будь то человеческое тело или гора, их масса является физическим выражением энергии, создаваемой танцем колеблющихся молекул и атомов. И хотя качество и количество различны, *Универсальный Разум* присущ всем вещам и создает и них порядок.

Законы Вселенной действуют с начала времен, они управляли Вселенной миллиарды лет. А значит, мы должны признать, что наука может только анализировать и использовать эти универсальные законы. С древних времен человек ощущал таинственную силу, которая руководит этими законами, и назвал эту силу “*Богом*”. *О-Сэнсэй* называет её “*таинственной функцией ки*”. Он учит, что *Айки-до* - это *Путь гармонии с законами природы* . *Айки-до* - это любовь и защита всего, что существует. Такое учение развилось естественным образом из представления о единой исходной созидательной энергии, общей для всего сущего.

Роза медленно раскрывает свои тайны в теплых лучах летнего солнца. Где среди ветвей куста, который стоял всю зиму голым, прятались все эти цветы? Откуда эта форма и цвет? И почему воздух вокруг них так сладок? *О-Сэнсэй* смотрел на вещи другими глазами. Когда он смотрел на розу, ему открывались ответы на все эти вопросы, потому что он видел не только то, что сверху, он видел сущность. С большой ясностью и проникновением он видел любовь Бога, которая произвела этот цветок. Ту самую любовь, ту самую созидательную сущность, которая пронизывает всё мироздание.

Мы говорим о любви абстрактно, но любовь - это не абстрактное представление. Если бы хоть на минуту исчезла любовь, исчезла бы жизнь, не стало бы ни воздуха, ни воды, ни пищи. *Любовь* - это *реальность* . Мы живём и функционируем на этой Земле как выражение *Любви Бога* ; это не абстрактная сентиментальная любовь, но любовь живая и требовательная, как всё мироздание. Бог - это не логика или философия. *Бог* - это *Любовь* .

Сущность любви - гармония и единство. Универсальная любовь не может быть эгоистичной. Универсальная любовь - это справедливость. У неё нет никаких предубеждений, она охватывает всё мироздание в равной степени. Любовь не ждёт. Она пронизывает и наполняет все предметы, и динамические противоположности становятся единым целым и вместе развиваются. Нервы Бога заполняют пустоту. Его чувствительное осознание воздействует на невидимый мир, откуда берут начало все действия и все явления. Невидимый мир вибраций, пустота между звёздами и вакуум под орбитой электронов заряжается Его вибрациями. Это духовный мир, и Его дыхание создает из энергии этого мира видимую материю.

Гармония элементарных частиц основана на любви. Всё братство и разнообразие форм Вселенной дают законы электромагнетизма, которые лежат в основе всего мироздания. Это законы *динамической активности* , потому что в глубине любой материи скрыт совершенный ритм

универсальных вибраций. Полярные противоположности *инь* и *ян*, электрон и протон, центробежная и центростремительная силы - это всего лишь два представления одной и той же реальности. В рамках этого ритма, когда сочетается огонь и вода, когда объединяются противоположности, создаются бесконечные творческие возможности. Творец и творение разделены, но одновременно они составляют одно целое. И мы не отделены от совершенного ритма, который является выражением *Святой Мудрости*. *Единство* - это *сила* Бога, которая разрешает все конфликты. В Японии процесс объединения противоположностей носит название *мусуби*, "*воссоединения двух ликом Бога*". Центростремительная сила, *Ян*, сливается с центробежной, *Инь*, создавая совершенное равновесие галактик. *Мусуби* - это *движение*, потому что без движения не может быть никакого объединения. Его символ - спираль, энергия которой вечно возвращается, чтобы быть использованной вновь и вновь, это процесс, у которого нет ни начала, ни конца. Это непрерывность и это изменение, пример двойственности, ищущей единства, и единства, ищущего своей крайней противоположности.

Наше рациональное суждение заставляет нас видеть в крайних противоположностях отдалённость, дихотомию, в которой противоположности противоречат друг другу. Прежде чем вы сможете пережить непосредственность истины, необходимо понять иллюзорность такой двойственности. Каждая из крайностей счастья и печали, любви и ненависти, нравственности и безнравственности имеет смысл только в сравнении с другой, каждое из этих понятий действительно только в связи с наблюдателем. Не узнав горя, мы не узнаем радости. Создавая прекрасное, мы осознаём отсутствие прекрасного. В удовольствии присутствует боль. Мы не можем узнать одно независимо от другого. Видеть единство всех вещей - значит осознавать противоположности, но это исключает суждение, и тогда противоположности оказываются просто динамическим единством изменения.

Всё в жизни, вся деятельность - это процесс, это *мусуби*. Будучи циклом становления, оно представляет собой процесс динамического движения между полярными противоположностями универсального закона, и единственное, что является постоянным во Вселенной, это *изменение*. Ничто не остается точно таким же в течение дня, часа и даже секунды. Ночь превращается в день, зимние снега рождают весной цветы. Мы рождаемся и умираем. Рождение и смерть, увядание и возрождение, жизненный цикл - все это *изменение*. Изменение - это жизнь, и способность меняться - важнейший элемент роста. Свобода, основанная на осознании и принятии этой истины - ведь ничто не остаётся неизменным, - служит источником силы и настоящих творческих возможностей. Говорить о гармонии, единстве, принципах *мусуби* относительно просто. Совсем другое дело - применять эти принципы в наших повседневных конфликтах. Для этого необходимы искреннее доверие и глубокое понимание самих основ жизни и природы. Логика может очень убедительно доказать, что в процессе *мусуби* кроется истина, но в тот момент, когда что-то, что имеет для нас значение, зависит от исхода ситуации, мы перестаём доверять этой логике. Прекрасные мысли и обтекаемые фразы быстро забываются под давлением действительности. В философии теория истины выражается словами, но истина *Айки-до* состоит в действии, это теория, доказанная на практике. Физически применяя *мусуби*, мы развиваем более глубокое понимание не в разуме, а в сердце. С помощью *кэйко* и опыта мы учимся доверять его силе. Понятие "*кэйко*" означает практику или тренировку, но более глубокий смысл *кэйко* - это

размышление и усовершенствование, возвращение к истоку и открытие реальности. Только изучая прошлое и оценивая его опыт, мы можем понять настоящее и очистить свой дух.

Не испытав конфликта, мы не можем узнать гармонии. Если не давать ему оценки, конфликт не хорош и не плох. Это всего лишь противоположность гармонии и ступенька на пути к творчеству. Мы должны подвергать сомнению свои представления, избавляясь от отрицательных суждений, так, чтобы *отрицательный дух борьбы* превратился в *созидательный дух борьбы*. Напряжение и давление тренировок *Айки-до* поднимает на поверхность этот дух, давая возможность его изучить и усовершенствовать. Когда мы обнаруживаем свои физические ограничения, это буквально заставляет нас задумываться над глубочайшим смыслом гармонии и бороться за достижение уровня сознания, который стоит выше нашего *эго*, ближе к *Создателю*.

Небеса и ад - это настоящее. Своими действиями и своими мыслями мы создаем своё собственное небо или ад и свои миры. Одним из самых глубоких духовных символов религии *синто* является зеркало. *Синтоисты* верят, что, глядя в зеркало, мы должны видеть лик Бога как *Творца*, потому что лицо, которое мы видим, - это образ нашей собственной, личной реальности. Если это лицо улыбающееся, наш Бог - счастливый Бог, Бог любви. Но если в зеркале отражается лицо несчастья или ненависти, значит, на нас смотрит лицо ада. Физическая поза отражает дух, потому что они едины. Если мы не будем тренировать и очищать основу тела и разума, истина никогда не найдёт своего выражения и мы не сможем помочь обществу.

Земля была создана с помощью огня и воды, и с помощью огня и воды она очищается. Такие естественные явления, как дождь, ветер и снег, очищают Землю и её атмосферу; вулканы и землетрясения восстанавливают её внутреннее равновесие. Естественные процессы очищают тело от всего лишнего и ненужного. Симптомы болезни - температура, опухоль и пот - это естественные методы, которыми пользуется тело для восстановления равновесия. Очищение - основа естественного образа жизни. Духовный мир и материальный не отделены, это только разные формы одной и той же реальности, каждая из которых оказывает влияние друг на друга. Чтобы действительно стать одним целым с *Создателем* и пережить *сатори*, мы должны следовать законам природы и очищать тело, сердце, дух и даже своё физическое окружение. Очищение - это активная молитва благодарности. Тело промывается; находящиеся в нём токсины вымываются путём очищения крови и кишечника с помощью соответствующей диеты, сна и энергичной физической активности. Окружающая среда поддерживается чистой и упорядоченной, свободной от вибраций негативных мыслей, слов и действий. Глубокий внутренний покой очищает сердце благодаря искренним стараниям осознать Бога, который и внутри нас и снаружи, чтобы осознать живое море энергии, в котором мы движемся и которое движется в нас, и благодаря усилиям воплотить Его функции.

Многие специальные церемонии и учения об очищении в Японии называются "*мисоги*". *Мисоги* удаляет наружный слой, снимает покрытие, вычищает пыль. Если ваши глаза закрыты, вы не можете видеть света. Если вы надели перчатки, вы не можете чувствовать земли. *Мисоги* очищает и совершенствует; оно открывает глаза и снимает перчатки. Лечебное голодание - это *мисоги*, медитация и молитва - это *мисоги*. *Кэйко* - это *мисоги*. Путь *Айки-до* - это *путь сюге*, борьбы изо дня в день, работа по совершенствованию и очищению качества жизни.

Исходя из *Единого*, которое делится на два, последователь *Каннагары* верит, что все люди - прямые потомки богов. Весь мир - на самом деле одна семья. Происходя от *ками*, начинаясь в духовном мире энергии и продолжаясь в материальном мире материи, мужчина и женщина были рождены богами и созданы из их сущности. Каждый человек - это истинное дитя Бога, поэтому кровоток каждого человека - это Его кровоток; дух каждого человека - это Его дух. Рожденные *Ками*, мы возвращаемся к *Ками* после смерти, тело - это временный храм, где обитает дух *Ками* в материальном мире. Это предствление выражено в китайском иероглифе для обозначения "человека" - *хито*, что означает "*содержать свет Бога*", а также в иероглифе для обозначения "тела" - *ики мийя*, что буквально означает "*живая усыпальница*". Точно так же, как кусок железа намагничивается под действием его электрической ориентации, любовь намагничивает каждую клеточку, каждый атом человеческого тела, и в него проникает свет *Ками*.

Дар жизни, свет Бога несёт с собой глубокую ответственность. Ответственность, которая лежит на всём человечестве - шлифовать и очищать свой дух, чтобы яснее отражать окружающий мир, заботиться обо всем живом и защищать его. В *синто* существует понятие "*рэйги*", которое часто переводится как "*вежливость*" или "*этикет*", но значение этого слова намного шире. *Рэй* - это также термин, связанный с преклонением, он переводится как "*Святой Дух*"; *ги* значит "*проявление*". Преклоняться перед другим человеком - значит признавать эту ответственность и дух *Ками* в каждом человеке. По существу это означает, что, хотя мы и разные, истоки у нас одни. Наши тела разные, но дух один и тот же. Наши функции разные, и тем не менее мы разделяем одну и ту же ответственность перед Богом. Для последователя *Каннагары* это естественная ответственность, которую он принимает с благодарностью и радостью.

Заканчивая этот небольшой экскурс по самому древнему Японскому религиозному учению, сейчас мы рассмотрим как повлияли на это учение, а также на сам уклад жизни японского народа, такие направления философской мысли как *буддизм* и *конфуцианство*.

Будучи закрытой для мира до 1853 г. Япония на протяжении 6-9 в.в. интенсивно вбирала в себя культуру с материка: в области политики - государственное устройство и церемониал, основанный на *конфуцианских* положениях (из Китая); в области идеологии - *буддизм* (из Индии, через Китай).

Буддизм - одна из самых древних трех мировых религий. Он "старше" *христианства* на пять веков, а *ислам* "моложе" его на целых двенадцать столетий. В общественной жизни, культуре, искусстве многих азиатских стран *буддизм* сыграл роль не меньшую, чем *христианство* в странах Европы и Америки. Более двух с половиной тысяч лет назад его возвестил людям *Шакьямуни* (отшельник из племени *шакьев*). В любой посвящённой *буддизму* книге вы найдёте основанный на религиозной традиции рассказ о жизни странствующего проповедника *Сиддхартхи*, прозванного *Шакьямуни* и назвавшего себя *Буддой* (санскр. buddha), что означает "*просветлённый высшим знанием*", "*осенённый истиной*".

После бесконечного множества перерождений, накапливая в каждом из них добродетели, *Будда* явился на землю, для того чтобы выполнить спасительную миссию - указать живым существам путь избавления от страданий. Он избрал для своего воплощения образ царевича *Сиддхартхи* из знатного рода *Готама* (отсюда его родовое имя - *Готама*). Род этот входил в племя *шакьев*, жившее за 500 - 600 лет до н. э. в долине Ганга, в среднем

его течения.

Как и боги других религий, *Будда* не мог появиться на земле, подобно другим людям. Мать *Сиддхархи* - жена правителя *шакьев Майя* - увидела однажды во сне, что к ней в бок вошёл белый слон. Через положенное время она родила младенца, покинувшего её тело также необычным путём - через подмышку. Немедленно изданный им клич слышали все боги Вселенной и возрадовались приходу того, кому удастся пресечь страдания бытия. Мудрец

Асита предрек новорождённому свершение великого религиозного подвига. Младенца назвали *Сиддхартхой*, что значит "выполнивший своё назначение".

Повелитель *шакьев Шуддходана* не желал сыну религиозной карьеры. Он окружил ребёнка роскошью, скрывая от него все теневые стороны жизни, дал ему блестящее светское воспитание, женил на прелестной девушке, которая вскоре подарила ему сына.

Но однажды, во время прогулки по городу, *Готама* встретил покрытого язвами больного, сгорбленного годами, дряхлого старика, погребальную процессию и погружённого в раздумья аскета. Так он узнал о неизбежных для живых существ страданиях. И в ту же ночь он тайком покинул дворец, чтобы в отшельничестве искать путь, ведущий к избавлению от страданий.

В течение семи лет он безрезультатно предавал истязаниям свою плоть и размышлял над текстами священных книг жрецов-брахманов. И лишь перестав голодать и отказавшись от ложных премудростей, *Готама* путём внезапного озарения, достигнутого долгим глубоким созерцанием, открыл путь к спасению. Это случилось на берегу речка Наираджаны, в местечке Урувилва, в теперешнем Бодхгае (штат Бихар).

Постижение *Готамой* озарения, согласно традиции, ознаменовалось открытием "*Цени Причинности*" (двенадцать *Нидан*). Проблема, мучившая его многие годы, нашла разрешение. Размышляя от причины к причине, *Готама* дошёл до источника зла:

12. Существование есть страдание, ибо в нём заключены старость, смерть и тысяча страданий.

11. Я страдаю, потому что я рождён.

10. Я рождён, потому что принадлежу миру бытия.

9. Я рождаюсь, потому что я питаю в себе существование.

8. Я питаю его, ибо я имею желания.

7. У меня есть желания, ибо я имею чувствования.

6. Я чувствую, ибо я соприкасаюсь с внешним миром.

5. Это соприкосновение производится действием моих шести чувств.

4. Мои чувства проявляются, ибо, будучи личностью, я противопоставляю себя безличному.

3. Я - личность, ибо я имею сознание, пропитанное сознанием этой личности.

2. Это сознание создалось вследствие моих прежних существований.

Эти существования омрачили моё сознание, ибо я не знал.

Принято эту двенадцатичленную формулу перечислять в обратном порядке:

1. Авидья (омрачённость, невежество).

2. Самсара (карма).

3. Вижнана (сознание).

4. Кама - рупа (форма, чувственное и не чувственное).

5. Шад-аятана (шесть трансцендентальных основ чувств).
6. Спарша (соприкосновение).
7. Ведана (чувствование).
8. Тришна (жажда, вожделение).
9. Упадана (влечение, привязанности).
10. Бхава (бытие).
11. Джати (рождение).
12. Джара (старость, смерть).

Итак, источник и первопричина всех бедствий человечества в омраченности, в невежестве. Отсюда яркие определения и осуждения *Готамой* именно невежества. Он утверждал, что невежество есть величайшее преступление, ибо оно является причиной всех человеческих страданий, заставляя нас ценить то, что недостойно быть ценным, страдать там, где не должно быть страдания, и, принимая иллюзию за реальность, проводить нашу жизнь в погоне за ничтожными ценностями, пренебрегая тем, что в действительности является наиболее ценным, - знанием тайны человеческого бытия и судьбы.

Свет, который мог рассеять эту тьму и избавить от страдания, был явлен *Готамой Буддой* как знание *Четырёх благородных истин* :

1. Страдания воплощённого бытия, проистекающие из постоянно возобновляющихся рождений и смертей.

2. Причина этих страданий в омраченности, в жажде самоудовлетворения в земных присвоениях, влекущих за собою непрекращаемость повторного, несовершенного бытия.

3. Прекращение страданий заключается в достижении состояния просветлённого вместилища и тем самым созданием возможности сознательного приостановления кругов бытия на Земле.

4. Путь к прекращению этих страданий состоит в постепенном усилении элементов, направленных на совершенствование для уничтожения причин бытия на Земле и приближения к великой *Истине*

Путь к этой *Истине* разделён был *Готамой* на восемь ступеней:

1. Правильное распознавание (что касается закона причинности).

2. Правильное мышление.

3. Правильная речь.

4. Правильное действие.

5. Правильная жизнь.

6. Правильный труд.

7. Правильная бдительность и самодисциплина.

8. Правильное сосредоточение.

Человек, проводящий в жизни эти положения, освобождается от страданий земного бытия, являющихся следствием невежества, желаний и вожделений. Когда это освобождение осуществлено, достигается *Нирвана* .

Что есть *Нирвана* ? " *Нирвана* есть качество вместилища всех действий, насыщенность всеобъемлемости. Трепетом озарённости притекают истинные знания. Спокойствие есть лишь внешний признак, не выражающий сущность состояния". Согласно современному нам пониманию, *Нирвану* можно определить как состояние совершенства всех элементов и энергий индивидуальности, достигших наивысшей интенсивности, доступной в данном космическом цикле.

Готамой Буддой также указаны десять великих препятствий, названных *оковами* :

1. Иллюзия личности.

2. Сомнение.
3. Суеверие.
4. Телесные страсти.
5. Ненависть.
6. Привязанность к Земле.
7. Желание наслаждения и успокоения.
8. Гордость.
9. Самодовольство.
10. Невежество.

Для достижения высшего знания необходимо порвать все эти оковы.

В буддизме разработаны до мельчайших деталей подразделения чувств и побуждений умственного процесса, как препятствий и способов развития для облегчения самопознания путём тренировки ума и размышления над каждым предметом во всех деталях. Следуя этим путём самопознания, человек, в конечном результате, приходит в знание истинной действительности, то есть видит истину, как она есть. Это есть метод, применяемый каждым мудрым учителем для развития умственных способностей ученика.

Проповедуя *Четыре благородные истины* и *Благородный Путь*, *Готама*, с одной стороны, порицал физическое умерщвление плоти аскетами и распушенность чувств, с другой - указывал на *Путь восьми ступеней* как на путь гармонизации чувств и достижения *шести совершенств Архата*: сострадания, нравственности, терпения, мужества, сосредоточения и мудрости.

Будда особенно настаивал на вмещении учениками понятия пар противоположений, или двух крайностей, ибо познание действительности достигается лишь путём сопоставления пар противоположностей. Если ученик не мог осилить этого, *Будда* не приобщал его к дальнейшему знанию, ибо это было бы не только бесполезно, но даже вредно. Вмещение этого понятия облегчалось усвоением принципа относительности. *Будда* утверждал относительность всего сущего, указывая на вечные изменения в природе, на непостоянство всего в вечно стремящемся к совершенствованию потоке бытия беспредельного. Насколько он был верен этому принципу относительности, можно видеть из следующей притчи.

"Представьте себе, - сказал *Благословенный* однажды своим последователям, - человека, отправившегося в дальний путь, и который был остановлен широким разливом воды. Ближайшая сторона этого потока была полна опасностей и угрожала ему гибелью, но дальняя была прочна и свободна от опасностей. Не было ни челна, чтобы переехать поток, ни моста, перекинутого на противоположный берег. И представьте себе, что этот человек сказал себе: "Истинно, стремителен и широк этот поток, и нет никаких средств, чтобы перебраться на другой берег (*Нирвана*). Но если я соберу достаточно тростника, ветвей и листьев и построю из них плот, то, поддерживаемый таким плотом и работая усердно руками и ногами, я переберусь в безопасности на противоположный берег". Теперь предположим, что этот человек поступил согласно своему намерению и, построив плот, спустил его на воду и, работая ногами и руками, безопасно добрался до противоположного берега.

И вот, перебравшись и достигнув противоположного берега, предположим что человек этот скажет себе: "Истинно, большую пользу сослужил мне этот плот, ибо с его помощью, работая руками и ногами, я безопасно перебрался на этот берег. Предположим, что я взвалю плот себе на голову или плечи и так продолжу мой путь!"

Сделав так, правильно ли поступит человек со своим плотом? Как думаете вы, ученики мои?

В чём же будет правильное отношение человека к его плоту?

Истинно, этот человек должен сказать себе: "Плот этот сослужил мне большую пользу, ибо, поддерживаемый им и работая ногами и руками, я безопасно достиг дальнего берега (*Нирваны*). Но предположим, что я оставлю его на берегу и продолжу свой путь!" - Истинно, этот человек поступил бы правильно по отношению к своему плоту.

Точно так же, о ученики, предлагаю и я вам моё Учение именно как средство к освобождению и достижению, но не как постоянную собственность. Усвойте эту аналогию Учения с плотом. *Дхарма* (учение) должна быть оставлена вами, когда вы переберётесь на берег *Нирваны* ".

Здесь мы видим, как мало значения придавалось *Благословенным* всему в этом мире относительности, иллюзии, или *Майи* . Именно всё, даже учение самого *Будды* , рассматривалось как имеющее условную, преходящую и относительную ценность. Также в этой притче подчеркивается, что всё достигается лишь человеческими руками и ногами. Именно, учение будет действенным, лишь если личные усилия и личный труд будут положены.

Также *Готама* учил никогда не отвечать злом на зло, ненавистью на ненависть.

"Никогда ненависть не уничтожалась ненавистью, лишь доброта прекращала её, таков вечный закон".

"Он оскорбил меня, он отяготил меня, он злоупотребил своею силою, он обокрал меня; в тех, кто питает подобные мысли, гнев никогда не будет утешён".

"Если человек обсуждает недостатки ближних и всегда склонен к обидам, его собственные страсти будут расти, и он далёк от уничтожения страстей".

"Есть такие, которые не знают о необходимости самообуздания; если они сварливы, мы можем извинить их поведение. Но те, кто знает, должны научиться жить в согласии".

"Если человек найдет мудрого друга, ведущего праведную жизнь, постоянного по природе своей, он может жить при нём счастливый и заботливый, преодолевая все опасности. Но с глупцами не может быть дружбы. Лучше человеку быть одному, чем жить с людьми, преисполненными самости, тщеславия, упрямства и преданными спорам".

Ещё одним важным моментом в Учении *Будды* было раскрытие такого важного закона бытия, как *карма* .

"То, что я называю *кармой* , есть лишь мысль, ибо, поразмыслив, человек действует телом, словом и разумом". *Карма* создаётся мышлением. "Нет никакой заслуги тому, кто даёт золото, думая, что даёт камень". Именно мышление придаёт человеку моральную ценность, изменяемую поступками в ту или иную сторону.

Доброе действие выявлено и завершено. И хотя его уже нет, тем не менее, последствие существует. В данный момент действия происходит определенное сочетание *дхарм* в потоке этого человека. В этом заключается неуничтожаемость поступка. Таким образом, к понятию чисто механическому причины и следствия *буддизм* прибавляет ещё ответственность. Одна из таких комбинаций агрегатов, которую мы называем индивидуумом, унижена или возвышена действиями предшествовавшей комбинации, с которой она солидарна. "Я не учу ничему другому, как только *карме* ".

Та настойчивость, которую проявил *Будда*, чтобы внушить своим ученикам сознание моральной ответственности, вытекающей из закона *кармы*, доказывает, что в этом заключался фактор первичной *Истины*, самодовлеющей и абсолютной, Истины, которая должна руководить всеми поступками человека. "Сомневаться в моральной мощи поступка – значит закрывать глаза на очевидность".

"Все существа имеют свою карму. Они наследники поступков и сыновья поступков. Они в полной зависимости от поступков. Поступки устанавливают между существами различия в состояниях, низменных и превосходных".

"Воистину, из того, что было, создаётся то, что есть. Человек рождается согласно тому, что он создал. Все существа имеют наследием *карму*".

"Соответствие между плодом и семенем не только точно, но действие, как всякое доброе семя, возрастает стократно".

Так каждый человек, действием безошибочной *кармы*, получает в точной мере всё должное, им заслуженное, не более и не менее. Ни одно благое либо злое действие, как бы пустяшно оно ни было, как бы тайно ни содеяно, не минует точно уравновешенных весов *кармы*. *Карма* есть причинность, действующая в моральном так же, как и в физическом и других планах. *Буддисты* говорят: "Нет чудес в делах человеческих, что человек посеял, то он и пожнёт".

"Не существует места на земле, или на небе, или под водою, также нет такого в недрах гор, где бы злое действие не принесло страдания породившему его".

"Если человек оскорбит невинного человека, то зло обратным ударом настигнет безумца, подобно легкому сору, брошенному против ветра".

"Зло содеянное не сворачивается тотчас же, как молоко. Оно следует за безумцем, как тлеющая искра, которая, наконец, разгорается в жгучее пламя".

Один безумец, услышав, что *Будда* соблюдал принцип великой любви - платить добром за зло, пришёл к нему и начал поносить его. *Будда* хранил молчание, жалея его безумие.

Когда же безумец кончил свои поношения, *Будда* спросил его: "Сын мой, если человек отказывается принять дар, кому он принадлежит?" И тот отвечал: "В таком случае, он будет принадлежать человеку, предожившему его".

"Сын мой, ты поносил меня сейчас, но я отказываюсь принять твои оскорбления и прошу тебя оставить их при себе. Не будет ли это источником горя для тебя? Как эхо принадлежит звуку и как тень предмету, так же непреложно бедствие настигнет содеявшего зло".

Злой человек, упрекающий добродетельного, подобен человеку, который смотрит вверх и плюет в небо; плевков не осквернит небо, но, падая обратно, запятнает его самого.

Клеветник подобен бросающему сор на другого, когда ветер противный. Сор лишь возвращается на того, кто бросил его. Добродетельному человеку не может быть нанесено ущерба, и то несчастье, которое клеветник желает нанести, оборачивается не него самого".

Как общее правило, люди возвращаются на Землю до тех пор, пока сознание их не перерастет земного уровня. *Будда* указывал, что существуют целые системы миров различных качеств, высших и низших, и что обитатели их в своём развитии вполне соответствуют мирам, ими

населяемым. Мир, в котором данный человек должен проявиться, так же, как и качество самого перевоплощения, решается преобладанием в нём положительных или отрицательных качеств, иначе говоря, научным языком, - рождение это будет контролировано его истинным тяготением, или своею *кармой* - скажут *буддисты* .

Подобно поступку, раскаяние есть действие. И это действие имеет последствия, которые могут уравновесить последствия проступка. *Будда* говорил: "Если содеявший зло человек осознаёт свою ошибку, раскается и будет делать добро, сила наказания истощится постепенно, подобно болезни, постепенно теряющей своё губительное воздействие по мере испарины больного".

Карма есть мысль, потому качество мышления может изменить и даже совершенно освободить человека от воздействия *кармы* . Если бы поступки всегда нагромождались один на другой, человек был бы заключён в свою *карму* , как в заклятый круг. Но уча, что существует состояние сознания, которое может уничтожить воздействие содеянных проступков, *Будда* указывал возможность прекращения страданий мира. Воля и энергия - властители *кармы* . Из всего сказанного ясно, что закон *кармы* и закон *перевоплощения* неделимы, ибо один является логическим следствием другого. (В **Приложении** вы сможете более подробно ознакомиться с понятием *кармы* и перевоплощения в статье *Е. Писаревой "Карма, или закон причин и последствий"* .)

Далее следует отметить, что проповедуя своё учение, *Будда* постоянно подвергался испытаниям и искушениям. Демон зла, бог смерти *Мара* пытался заставить "просветлённого" отказаться от возведения людям пути спасения. Он запугивал его страшными бурями, своим грозным воинством, посылал своих прекрасных дочерей, чтобы соблазнить его радостями жизни. Но *Будда* победил всё, в том числе и свои сомнения, и вскоре произнёс в "Оленьем парке", недалеко от Варанаси, свою первую проповедь, ставшую основой вероучения *буддизма* . Её слушали пять его будущих учеников и два оленя. В ней он кратко сформулировал главнейшие положения новой религии. После провозглашения "четырёх благородных истин", окруженный всё умножающимися учениками - последователями, *Будда* ходил сорок лет по городам и деревням долины Ганга, творя чудеса и проповедуя своё учение.

Умер *Будда* , согласно легенде, в 80 лет в Кушинагаре, который, как полагают, соответствует нынешней Касие, расположенной в восточной части штата Утар Прадеш. Он лёг под деревом *бодхи* в "позу льва" (на правом боку, правая рука под головой, левая вытянута вдоль выпрямленных ног) и обратился к собравшимся около него монахам и мирянам со следующими словами: "Теперь, о монахи, мне нечего больше сказать вам, кроме того, что всё созданное обречено на разрушение! Стремитесь всеми силами к спасению". Уход *Будды* из жизни *буддисты* называют "*mahaparinirvana*" - "великим переходом в *нирвану* ". Эта дата почитается так же, как и момент рождения *Будды* и момент "*прозрения* ", поэтому её называют "*трижды святым днем* ".

Эта проблема близка практически всем религиям мира. Так, например, в *буддизме* целью всех духовных практик является достижение *сатори* (просветления). Достичь *сатори* , *просветления* - значит приблизиться к Богу, избавиться от разделения, уничтожить барьер между собой и природой. В *Айки-до* наша собственная борьба за усовершенствование приведёт к осознанию того, что наша жизнь и функционирование Вселенной едины. Это и есть активное и живое *сатори* занятий *Айки-до* .

Просто сидеть, погрузившись в медитацию и эгоистично ожидая личного *сатори*, как это практикуется во многих сектах *буддизма*, - бессмысленно. По-настоящему достичь *сатори* означает понять ту великую ответственность, которую мы несём перед Богом, перед всем, что Им создано, и перед обществом. С этим пониманием сердце наполняется признательностью за всё, что у нас есть в жизни, эгоистическая самовлюбленность уступает место скромности. Истинное *сатори* - это забыть о *сатори*. Истинное *сатори* - это не эгоизм, а понимание ответственности. Многие неправильно понимают практику *дзэн-буддизма* (одно из ответвлений *буддизма*), считая, что для достижения *просветления* нужно просто час за часом сидеть, погрузившись в медитацию. Сидение - важная часть занятий *дзэн*, но ещё важнее понимать реальность, реальность пота, работы, реальность ответственности. В традиционном *дзэн-до* (место, где занимаются медитацией в *дзэн-буддийских* храмах) один день без работы означает один день без пищи. Часто в них не разговаривают неделю, месяц, даже год. Молчание и действие - виды тренировки, которые учат нас успокоить ум и заглянуть внутрь. Практика *май кан гё* - это медитация, во время которой мы заглядываем вглубь своего сознания и соединяемся с духом *Создателя*. *Сатори* означает истинное развитие духа *Создателя* *внутри* и претворение в жизнь Его функции *снаружи*.

Жизнь *Морицэя Уэсэбы* была жизнью человека, обретшего свободу, живущего в данный момент. Он считал, что свобода - это ответственность. Он всегда думал о том, как усовершенствовать этот мир, а не о том, как от него убежать. Он презирал слабость, которая заставляет забыть о действительности, не замечать боли в глазах голодающего ребёнка, - людей, которые говорят: “Это просто *карма*, это тело - тюремная камера, этот мир - тюрьма. Я буду искать собственное спасение и попытаюсь создать лучшую ситуацию в следующей жизни”. Разве это духовный подход? В таком отношении нет уважения к Богу. Забудьте о *карме*, забудьте о следующей жизни, забудьте о *сатори*. Сейчас - это сейчас! Ребёнок голоден - дайте ему пищу. Это духовный поступок. Язык человека распух от жажды - дайте ему воды. Это любовь Бога.”

Японцы говорят, что они могут увидеть кролика на поверхности луны. Это связано с детской сказкой о старом *буддийском* монахе, который поселился высоко в горах, собираясь провести остаток своей жизни в молитвах. Этого доброго монаха очень любили все животные, которые были его единственными товарищами. Но времена были тяжёлые, пищи было мало и старый монах ослабел от голода. Когда слух об этом дошел до зверей, они стали раскапывать свои скудные запасы и рыскать по склонам в поисках пищи. Наконец они собрались перед входом в пещеру старого монаха и положили перед ним свои дары. Белка принесла орехи, медведь принёс сладкие дикие ягоды, енот принёс свежую рыбу из холодных горных ручьёв. Каждый принёс в подарок голодающему монаху какую-нибудь еду. Каждый, но не кролик, который был очень-очень беден. Все звери были удивлены и долго обсуждали скупого кролика. Беспечный кролик быстро соорудил ярко пылающий костер, и, когда пламя стало лизать небо, он повернулся к монаху и сказал: “Извини, но я очень беден. У меня нет еды. Ешь, пожалуйста, моё мясо”. И прежде, чем его успели остановить, кролик прыгнул в огонь. Чья любовь была самой сильной? Кто из животных принёс настоящую жертву? В этой сказке передан дух истинного *самурая*. *О-Сэнсэй* был великим *самураем*, горой, а не облаком. Его философия и любовь несут самые высокие идеалы, и в то же время своими корнями они уходят в реальность и на неё опираются.

Буддизм , как религиозное и философское учение, достиг своего расцвета в Индии во времена царствования царя *Ашока* (3 в. до н. э.). Самой характерной особенностью раннего, *буддизма* в морально-этическом аспекте, является отрицание активной роли богов и выдвижение на первый план моральных ценностей, вырабатываемых непрерывно совершенствующейся личностью в целях достижения *нирваны* . *Будда* говорил: "Не верь тому, что ты слышал, не верь в учения, пришедшие к тебе через многие поколения, не верь в то, сказано мудрецами, не верь в истины, к которым ты пришёл на основе привычных суждений... Анализируй и, когда твои выводы будут в согласии с причиной и из них последует добро для одного или для многих, прими их и живи с ними!"

В 9 веке в Японии было шесть основных школ *буддизма* : *Рицү* , *Хоссо* , *Санрон* , *Тэндай* , *Кэгон* , *Сингон* . Но в 12-13 веках в Японии утвердилась ещё одна ветвь *буддизма* - *дзэн-буддизм* (кит. *Чань* - медитация). Большинство японских *бу-дзюцу* нашли в этой ветви *буддизма* основу для своего психофизического тренинга. Особую приверженность к *Дзэну* (так кратко называют *дзэн-буддизм* последователи этого направления) проявило *самурайство* . *Дзэн* предоставил воинам повседневную моральную и физическую поддержку. В моральном плане *буси* ценили *Дзэн* как религию, которая призывает, ступив на избранный путь, не оглядываться назад. В плане философском преимущества *Дзэн* сказывались в отрицании различия между жизнью и смертью, бытием и небытием. Формируя целостную и целеустремлённую личность, *Дзэн* призывал полагаться в жизни только на себя и черпать силы из гармонического слияния с природой. В учении *Дзэн* человек представляется манифестацией жизненной силы мироздания - силы, дающей почти неограниченные возможности. Участвуя в бесконечном цикле метаморфоз, человек должен сам конструировать свой микрокосм - всемерно развивать заложенные в нём способности: углублять мудрость, наращивать силу, культивировать мужество и любовь к ближнему. Важным моментом в практике *Дзэн* является " *снятие дуальности* ", осознание взаимосвязи и взаимозависимости всех частиц мироздания, в том числе духа и тела, ментального и физического начал. Отсюда следует возможность достижения физического совершенства путём улучшения собственных морально-этических качеств, гармонического развития духа и плоти. (В **Приложении** читатель сможет ознакомиться выдержками из "Лекций о *дзэн-буддизме* " доктора *Дайзетцу Т. Судзуки* , одного из самых известных современных мастеров *дзэн* , который приложил громадные усилия для распространения этого учения по всему миру.)

Как было уже отмечено, *б уддизм* провозгласил всякую жизнь во всех её проявлениях страданием и каждый индивид подвержен этому страданию, независимо ни от его эмоционального состояния, ни от общественного положения, ни от материального достатка. Страдание - это постоянный атрибут человеческой жизни, более того, это форма существования индивида. Однако подобное существование не является истинным, поскольку страдание противостоит естеству. Поэтому необходимо избавление от данной формы существования, т. е. от страдания, которое имеет причину. И причина эта - в привязанности к жизни. Но отказ от привязанности к жизни ни в коем случае не означает отрицание жизни, ибо последнее противоречило бы учению о перерождениях, имевшему исключительно важное место для *буддистов* . По их мнению, привязанность к жизни - результат неведения, допускающего мысль: "Это *я* , это *моё* ". На самом деле нет такого " *Я* ", которое составило бы личность как таковую, наделённую эмоциями, чувствами, волей, желаниями. " *Я* " ложно, т. е. индивид,

противопоставляющий себя окружающим его предметам и людям внешнего мира как некую самостоятельную сущность, на самом деле не является таковым. Нет такого субстанционального начала, как " *Я* ". Таким образом, объявив страдание необходимым компонентом всякой человеческой жизни, формой существования индивида, *буддисты* утверждают, что причины страдания кроются в самом индивиде, в его неправильных воззрениях, в его жажде жизни. Поэтому учение о " *спасении* " фактически сводится к самосовершенствованию индивида с целью избавления от собственного " *Я* ". Человек, вступивший на путь " *освобождения* ", должен неустанно думать о " *спасении* " других живых существ и отдавать этому все свои психические и физические силы. *Буддист* не может оставаться спокойным, пока страдают другие существа. " *Спасение* " этих существ есть не только моральный долг, но и необходимое условие его личного " *спасения* ". Подобные представления порождали установку на немедленное действие. Но что касается конкретных путей и методов избавления от " *Я* ", то здесь мнения *буддистов* расходились, что и стало причиной такого разнообразия школ и направлений *буддизма* (на современном этапе в мире их насчитывается несколько сотен).

А теперь от *буддизма* перейдём к другому направлению философской мысли - к *конфуциизму*.

Философско-этическое учение *Конфуция* зародилось в Китае почти одновременно с зарождением *буддизма* в Индии. *Конфуций* учил, что каждый пребывает в " *пути* ". Проходя путь от рождения до смерти, человек встречается с различными радостями и невзгодами судьбы. Одной из причин несчастий человека, согласно учению, является недостаточное эмоциональное совершенство человека и неподготовленность к " *пути* ". *Конфуций* считал, что, хотя интеллектуальный рост личности исключительно важен, это ещё недостаточное условие того, чтобы человек справился с проблемами " *пути* ". Необходимо установить контроль над эмоциями посредством их гармонизации. Культивированную личность *Конфуций* представлял как человека, владеющего своими эмоциями соответственно " *пути* ", по которому он идёт, так что трудности, встречаемые им на пути, не в состоянии заставить его изменить своим принципам. Контроль над эмоциями - это отнюдь не торможение их. *Конфуций* считал, что насилие над собственной личностью или над другими людьми приводит только к временным успехам - рано или поздно образуется брешь. Согласно *Конфуцию*, необходимо внимательно изучать свой " *путь* " и пользоваться убеждением для воздействия как на собственную личность, так и на других людей.

В центре учения *Конфуция* (как неотъемлемая часть " *пути* ") лежат межличностные контакты. *Конфуций* учил, что природа человека социальна, что человек не может существовать вне общества. Он подчёркивал как важно проявлять лояльность по отношению к другим людям: "Прежде чем начать какие-либо действия по отношению к другому человеку, подумай: справедливо ли будет, если это случится со мной? В то же время, будучи отзывчивыми, мы не должны приспосабливаться к другим людям и слепо им следовать, но оставаться верными своим собственным принципам. Если моё сердце говорит, что я прав, то я должен идти вперёд, даже если тысячи и десятки тысяч против меня."

Важным средством гармонизации эмоций в учении *Конфуция* является правила " *ли* ", устанавливающие нормы личного поведения. Они регламентируют формы поведения отдельной личности, виды межличностных контактов, взаимодействие между отдельными социальными

группами и классами. Правила "ли" включают также разнообразные личные и групповые ритуалы и церемонии: жесты, которыми люди обмениваются в различных ситуациях, формы этикета при контактах между взрослыми и детьми, одежда членов семьи, ритуалы во время религиозной службы и др. В этом отношении был достигнут очень строгий формализм, определивший в некоторых случаях даже положение каждого отдельного пальца руки.

Что же касается медитации, то *Конфуций* формально не признавал её как средство гармонизации личности. Но на практике, с помощью правил "ли", особенно их ритуальной части, он фактически создал различные формы динамической медитации (концентрации на движениях и жестах). (Многие формальные упражнения в единоборствах (*ката*, *таолы*) в своей сущности также являются динамической медитацией).

Но вернёмся теперь к *Айки-до* и к его основателю. *Морихэй Уэсиба* с детского возраста познакомился с некоторыми направлениями буддизма и отдавал много времени познанию глубин этого учения. Так, в возрасте 7 лет, он брал уроки у *Мицудзё Фудзимито*, священника из храма *Дзидзодзи буддийской секты сингон*. Он очень глубоко для мальчика своих лет изучал предмет и проявил небывалый интерес к медитациям, заклинениям и молитвам этой эзотерической секты. В возрасте 10 лет *Уэсиба* изучал *дзэн-буддизм* в храме *Хомандзи* в городе Акицу. Эти уроки дали сильный толчок к укреплению духа и тела будущего *О-сэнсэя*. Чтобы он не делал, где бы он не находился - он всегда служил примером стойкости духа и негибамости воли. Это так же сказалось и на том упорстве, с каким *Уэсиба* изучал боевые искусства. Как вспоминает сын *Уэсибы*, *Киссёмару Уэсиба*, тогда ещё ребёнок, он чуть не плакал, наблюдая, как отец безжалостно и сурово изнурял себя тренировками.

Поздней весной 1919 года, будучи на острове Хоккайдо, *Уэсиба* получил телеграмму, в которой говорилось, что его отец серьёзно болен. *Уэсиба* покидает Хоккайдо и едет к отцу. В поезде он случайно услышал о Преподобном *Ванисабуро Дэгути*, главе новой синтоистской секты *Омото-кё* ("*Учение великой Основы*"), который буквально творил чудеса.

Дэгути был не только монахом, но и выдающимся мастером воинских искусств, возможно, посвящённым в секреты легендарных монахов-отшельников *ямябуси*. Синкретические идеи *Синто Дэгути* сформулировал в трёх поучительных заветах своей секты:

1. Наблюдая явления природы, постигнешь сущность *Единого истинного божества*.

2. Наблюдая непрестанные превращения в природе, постигнешь *Ки Единого истинного божества*.

3. Наблюдая психику животных и людей, постигнешь душу *Единого истинного божества*.

Преподобный *Дэгути*, сторонник принципа всечеловеческой любви и добра, вынашивал идею морального объединения всего мира посредством религии. Он мечтал создать *Мирное Царство* в Монголии, которое бы держалось на силе новых религий, было свободно от ограничений старых традиций и обеспечивало единство и процветание всего Востока.

Уэсиба, готовый на любые шаги ради исцеления своего отца, сразу же направился в Аябэ (префектура Киото), где располагалась штаб-квартира *Омото-кё*, чтобы попросить Преподобного помолиться о выздоровлении отца. Испытывая постоянную духовную жажду, *Уэсиба* никогда не упускал случая попросить наставлений у духовного лица. К Преподобному *Дэгути Уэсиба* приехал главным образом потому, что очень хотел исцелить своего отца. Однако после того, как он поговорил со священником, *Уэсиба*

пережил глубокое духовное прозрение.

Вернувшись домой в Танабэ, он был встречен горестным известием: отец уже ушёл из жизни. Глубоко потрясённый смертью самого любимого в мире человека, на его могиле *Уэсиба* поклялся вырваться из ограничений своего мышления и, неустанно развиваясь, постигнуть тайны *бу-до*.

С тех пор жизненный распорядок *Уэсибы* коренным образом изменился. Он мог, облачившись в белое, подолгу простаивать на вершине утёса в благочестивой медитации. Порой он уединялся на какой-нибудь горе, чтобы, преклонив колени, непрерывно повторять *синтоистские* молитвы. Позже, в том же 1919 году, всё ещё находясь под впечатлением своей встречи с *Дэгути*, *Уэсиба* со всей своей семьёй переехал в Аябэ. Он искал света, который бы озарил его сердце. В Аябэ, у подножия горы, он обрёл свой новый дом. Там он прожил, изучая *дзю-дзюцу* и получая наставления от Преподобного *Дэгути*, до 1926 года.

Именно здесь, весной 1925 года, произошло знаменательное событие в жизни *Уэсибы*, которое дало начало *Айки-до*. История гласит, что в это время *Уэсибу* посетил один флотский офицер, учитель *кэн-до*, и стал проситься в ученики. Во время беседы они поспорили и так распалились, что решили - для установки истинны - устроить поединок. Офицер напал на *Уэсибу*, нанося сильные и быстрые удары своим деревянным мечом. И каждый раз *Уэсиба* легко ускользал от атак противника. В конце концов офицер остановился, запыхавшись. Он так и не смог даже прикоснуться к *Уэсибе*. Отдыхая после этого поединка, *Уэсиба* вышел в свой садик. Вытирая пот с лица, он испытал вдруг необычайно сильное, незнакомое прежде чувство. Он не смог двинуться с места, ни даже присесть - потрясённый, он словно врос в землю. (Такое состояние *буддисты* называют "*сатори*" - "*просветление*").

Вот как сам *Уэсиба* вспоминает о своём переживании:

"Я увлёкся *бу-до*, когда мне было лет пятнадцать, и посещал учителей фехтования и *дзю-дзюцу* в разных провинциях. Я овладел секретами старых традиций - на каждую уходило всего несколько месяцев. Но не было никого, кто объяснил бы мне сущность *бу-до*, а только такое объяснение могло бы удовлетворить мой ум. Я стучался во врата различных религий, но не получил никакого конкретного ответа.

И вот весной 1925 года, прогуливаясь в саду в одиночестве, я вдруг почувствовал, что вся Вселенная задрожала. Какой-то золотой туман поднялся от земли, окутал меня и превратил моё тело в золотое. И сразу же мой ум и тело стало лёгкими. Я начал понимать щебет птиц и познал разум Бога, Творца этой прекрасной Вселенной. В тот момент я получил просветление и понял: источник *бу-до* - это божественная любовь, защищающая всё живое. Слёзы радости сплошным потоком текли по моим щекам. С тех пор я чувствую, что вся Земля - мой дом, а Солнце, Луна и звёзды - моё личное достояние. Я освободился от всех желаний - не только от желаний положения, славы и богатства, но и от желания быть сильным. Я понял: "*Бу-до* заключается не в том, чтобы силой мышц свалить противника с ног, и не в том, чтобы силой оружия разрушить весь мир. Истинное *бу-до* - в том, чтобы принять дух Вселенной, хранить мир во всём мире, правильно созидать, защищать и взращивать всё сущее в Природе". Я понял: "Тренироваться в *бу-до* - значит принимать любовь Бога, которая должным образом производит, защищает и взращивает все вещи в Природе, и впитывать и использовать эту любовь своим сознанием и телом".

В своих рассуждениях, следуя заветам мыслителей древнего Китая, *Уэсиба* исходил из того, что физическая сила с возрастом уступает место

слабости. Нынешний чемпион завтра может оказаться побеждённым, а потому его сегодняшняя победа над противником не есть абсолютная победа, но лишь победа временная, относительная, не настоящая в соответствии с Природой. Ведь для самой Природы такая победа на ристалище не имеет никакой ценности, и, следовательно, стремление к спортивной победе превращается в суету сует и томление духа, лишённые пользы для самого победителя и всего человечества. Истинная победа подразумевает прежде всего достижение господства над своим разумом, волей, чувствами, выработку умения направить *Ки* в нужное русло. Всё прочее вторично. Для человека, преодолевшего своё мятежное "Я", свою подверженную всем земным соблазнам натуру, победа на поле брани придёт сама собой. *Уэсиба* говорил: " *Айки-до* - это не исправление других, а исправление своего собственного ума. Такова миссия *Айки-до* , и она должна стать твоей миссией".

Всех, с кем общался *Уэсиба* , всегда поражала его порядочность и то глубокое уважение, с каким он относился к людям. Почтительность и понимание *О-Сэнсэя* исходили из непосредственного восприятия существования Бога в огромной и непостижимой Вселенной. Эти качества не ограничиваются принадлежностью к конкретной религии или конкретной нации. *О-Сэнсэй* проявлял духовную ясность, которая значительно превосходила обычное понимание мира. Люди испытывали настоящее счастье от того, что им выпала возможность учиться у столь просветлённого человека.

Однажды в Иваме *О-Сэнсэй* , закончив свои ежедневные молитвы в Храме *Айки* , сказал мягко и задумчиво своим ученикам:

"Люди часто говорят, что я создал *Айки-до* благодаря изучению многих других боевых искусств. Но путь *Такэмусю Айки* , о котором я думаю, был другим. Оно возникло по приказу *Ками* (Бога - прим. авт.), которому я только следовал и передавал другим. Я не создавал *Айки-до* . *Айки* - это Путь *Ками* . Он должен быть частью законов Вселенной. История *Айки-до* начинается с момента возникновения Вселенной. Вы думаете, человеческое существо способно создать эти законы? Проницательности человеческого интеллекта недостаточно, чтобы понять всё это. Если мы забываем благодарить *Ками* , наша жизнь становится бесполезной. Если мы забываем о процессах и функциях Вселенной, мы становимся несчастными."

Когда ученики *Айки-до* пытаются представить себе *О-Сэнсэя* , они часто наделяют его жизнь таинственными силами сверхъестественного. Однако, оглядываясь на его жизнь, я считаю, что они не правы. Конечно, его боевая техника была чудом. Но это чудо духовно просветленного человека, сильное и высоко тренированное тело которого является проявлением справедливости и защиты *Ками* , чудо возможностей человеческого тела и духа, проницательности и координации. Его духовное просветление не снизошло на него чудесным образом. Он заработал его своей преданностью истине, служением обществу и безграничным мужеством на протяжении всей своей жизни.

Превратности судьбы и постоянная нелёгкая практика помогали *Уэсибе* совершенствоваться. Это была духовная позиция благочестивого реалиста. Предполагать что-то другое - значит не уважать те принципы, которым он учил, потому что *Айки-до* - это реальность. Его жизненная функция в этом мире - служить орудием развития и совершенствования общества. Это - *Философия действия* .

Итогом духовных изысканий *Уэсибы* стали *Пять принципов Айки-до* :

1. *Айки-до* - это путь, который вечно объединяет все пути Вселенной; это Универсальный Разум, который содержит всё и всё объединяет.

2. *Айки-до* - это истина, которой учит Вселенная и которая должна применяться к нашим жизням на Земле.

3. *Айки-до* - это принцип и путь, который объединяет человечество с Универсальным Сознанием.

4. *Айки-до* придёт к своему завершению, когда каждый, кто следовал своему истинному пути, станет одним целым со Вселенной,

5. *Айки-до* - это путь силы и сострадания, который ведет к бесконечному совершенству и вечно растущей славе Бога .

5.2 Психологические основы *Айки-до* .

В данной главе мы рассмотрим психоаналитическое обоснование возникновения такого искусства как *Айки-до* .

Ни один человек не в может постоянно жить в состоянии " *полной боевой готовности* ". Ведь мы всё время находимся в гуще энергий и информации, положительной и отрицательной (по отношению к нам). Значит, мы все, в той или иной степени, подвержены воздействию, и не обязательно со стороны хулиганствующих элементов, но и со стороны ближайшего окружения. В магазине толкнули, в транспорте неловко встали на дороге, ткнули кого-то портфелем и т. д. Это жизнь. От всего этого надо защищаться или просто всё это терпеть. Возникает вопрос: как и где ставить защиту и ставить ли её вообще?

Говорить об *абсолютной защите* достаточно сложно. Во-первых: мы, как правило, не знаем, когда, во сколько и как на нас нападут. Во-вторых: защита, ставящаяся "на всякий случай", с упреждением, или провоцирует нападение (теория *виктимности* - когда жертва провоцирует преступника) или само по себе ожидание нападения воздействует на человека не хуже самого изощрённого удара.

Теперь рассмотрим концепцию защиты в аспекте единоборств. Если рассматривать все известные нам единоборства, то можно увидеть, что все техники легко классифицируются на четыре большие группы: удары, болевые захваты, броски, удушения. Первые три группы основаны на теории физической травмы: после нанесения удара, применения броска или ломающего захвата противник, как правило, теряет сознание от болевого шока или, получив серьёзное повреждение тела, теряет способность активно двигаться. Удушения делятся на две группы: дыхательные (когда противнику не дают возможности дышать) и кровяные (когда перекрывают доступ свежей крови в мозг противника). Разнообразие стилей и направлений единоборств является ни чем иным, как всевозможными комбинациями выше перечисленных методов воздействия на человека, точнее, на его физическое тело.

Теперь обратимся к вопросу о последствиях применения таких "защитных" средств, какие нам предлагает *Каратэ* , *Дзю-до* , *Дзю-Дзюцу* , бокс и т. д. Во-первых: нанося ответный удар (бросок, удушение, болевой захват), человек берёт на себя не только ответственность за последствия нанесённых травм, но и несвойственную ему функцию "бича Божьего". Во-вторых: нанося ответный удар, защищающийся подвигает противника "на соревнование" - ристалище, но не по типу рыцарского турнира, а скорее по образу гладиаторского турнира или "уличной драки из-за угла" с ударами сзади или в пах, касетом или кирпичом. В-третьих: вступая в драку или поединок, каждый регламентирует свои действия своим внутренним укладом и правилами ведения поединка, о которых противник может не знать,

применяя свои, на взгляд защищающегося, подлые и нечестные методы. В-четвёртых: нанося ответный удар, защищающийся лишает себя возможности простить нападающего, понять, а это главное, что в нём такого, что притянуло удар, какие были ущемлены "любимые мозоли", какие комплексы поведения были нарушены и т. д. И в-пятых: после получения ответного удара нападающий строит свои действия уже не как агрессор, а как защищающийся, причём действия его слабо контролируются из-за болевого шока, который ему причинил объект нападения.

Давайте также обсудим следующий вопрос: какой силы должно быть ответное действие на нападение? Если удар или захват будет смертельным (т. е. противник после действий защищающегося умирает), то вопрос о последствиях ясен: гнев родственников, друзей погибшего, законы страны, в которой он проживает, вполне ясно и наглядно представляют его будущее. Если он своими действиями нанесёт противнику травму, то в зависимости от её тяжести его будущее также вполне предсказуемо. Если его удары и захваты будут слабы, то он рискуете своими действиями привести противника в такую ярость, которую укротить он будет не в силах, даже при очень большом желании. Как видите, есть над чем подумать.

Согласно многим философским течениям, нападающего надо простить. "Если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напой его; ибо, делая сие, ты соберёшь ему на голову горящие уголья" (*ап. Павел, Римл. 12.20*). Но тогда остаётся возможность развития ситуации по следующему сценарию: не получив должного отпора от защищающегося, противник возомнит себя суперменом, поверит в свою безнаказанность и будет искать следующую жертву, на которой он бы смог ещё раз проверить свои силы.

Вопрос остаётся открытым: что делать, если на вас всё-таки совершено нападение (физическое или психологическое)? Ответ на этот вопрос даёт *Айки-до*. *О-сэнсэй* говорил: "*Айки-до* - это не техника, с помощью которой борются с врагами. Это **путь для всеобщего примирения** и для объединения всех людей в единую семью. Секрет *Айки-до* заключается в том, чтобы мы могли прийти к гармонии со вселенной и достичь согласия со всем миром".

Для того, чтобы понять принципы *Айки-до*, которое, как говорил *О-сэнсэй*, основано на законах природы, надо сначала эти законы изучить и понять. Для начала мы рассмотрим законы психического мира.

Сейчас, пожалуй, уже никто не будет отрицать наличие у человека так называемой *психической энергии*. Хотя для Востока эта тема далеко не нова, Запад только открывает для себя всю глубину и мощь этого типа энергии. Мы не будем говорить здесь о гипнозе или подобным ему вещам. Нас интересует наша повседневная жизнь, с её бешеным темпом, со стрессами и т. д.

Первое, что мы рассмотрим - это мысль. Каждый человек каждую минуту и каждую секунду пропускает через своё сознание сотни и тысячи мыслей. Из них запоминаются лишь некоторые, которые прошли через какие-то яркие эмоции: страх, гнев, смех и т. д. И никогда человек не задумывается, что каждая, мы повторяем - каждая мысль так просто не улетучилась без следа. Каждая мысль, имея свою силу и свою цель, должна выполнить волю того, кто её создал. Мы говорим именно "создал", потому что, рассмотрев законы обращения мыслей или, как говорят на Западе, "*психической энергии*", мы поймём всю важность и необходимость культуры мыслей, их силу и выработаем методику наилучшей и самой совершенной защиты.

Вначале нам необходимо рассмотреть законы, по которым действует рождённая мысль. Обратимся к книге *Ю. М. Иванова "Йога и психотренинг"*.

"Мысль подобна электричеству и управляется она если не теми же, то тождественными законами. Каждая созданная нашим умом мысль есть сила большей или меньшей напряжённости. Степень силы мысли зависит от того, как она создаётся нами. Когда человек думает, то от него исходит, как лучи света от солнца, неуловимый, невидимый поток энергии, который и производит большее или меньшее воздействие, влияние на окружающих. Если мы думаем слабо, вяло, нерешительно, то и сила нашей мысли будет такой же почти ничтожной. Если же мы думаем сосредоточенно, не уклоняясь в сторону, твёрдо, энергично, настойчиво, то сила нашей мысли будет могущественной и исполнит своё назначение, достигнет цели. Поэтому развивайте в себе сильные, мощные мысли. Вложите в ваши дела, в речь всю душу, твёрдую волю, и вас поймут, на каком бы языке вы ни говорили, вам будут повиноваться, идти за вами. Слова в речи играют второстепенную роль; главное - мысль, сила мысли и воли, напряжение, вложение души в вашу речь. Такая речь творит чудеса; она как бы сковывает слабо мыслящих людей и подчиняет их сильной воле.

Согласно *йоговской теории*, всё пространство Вселенной наполнено тончайшей всепроницающей материей, называемой *акашай*, или *эфиром*. Когда человек думает, то в определённых комплексах мозговых клеток происходит движение, которое производит вибрации, колебания *эфира*. Эти колебания *эфира* волнообразно распространяются в пространстве. Они касаются мозга окружающих и производят в мозговых клетках те же движения, которые происходили в мозгу создателя мысли. А одинаковые движения одинаковых мозговых клеток производят и одинаковые мысли."

Далее *Ю. И. Иванов* приводит пять свойств мыслей.

1-е свойство. Мысль есть сила (энергия), подобная электромагнитному излучению (но более тонкая), и, как электромагнитное излучение, передаётся от источника к приёмнику (от одного человека к другому) через какое угодно пространство. Таким образом, один человек может мысленно влиять, воздействовать на другого.

2-е свойство. Мысль производит волны эфира, или так называемые мыслительные волны; последние создают в окружающих те же мысли, которые рождаются в нашем мозгу. Поэтому, как думаете вы о себе и других, так будут думать о вас и окружающие.

3-е свойство. Мысль обладает свойством притягивать другие подобные мысли. Боязливая мысль притягивает к себе такие же мысли боязливых людей, и запас силы её увеличивается; смелые мысли притягивают к себе такие же и т. д. Вы идёте тёмной ночью в глухой незнакомой местности, идёте смело. Вдруг явилась у вас маленькая боязливая мысль. Через некоторое время вам уже страшно, вы не можете преодолеть этого страха. Почему? Потому что лишь только у вас появилась мысль страха, к ней устремились мыслительные волны всех боязливых людей. Поэтому всегда отгоняйте от себя страх, не запасайте силы боязливых мыслей.

Рассмотрим ещё пример. Вы подумали о ком-либо с ненавистью и не отогнали этой мысли. Ваша мысль вместе с чувством ненависти стала быстро разрастаться и отравлять вашу душу. Почему? Потому что ваша мысль ненависти притянула мысли других ненавидящих людей, через это она значительно усилилась, затем достигла того, о ком вы так дурно думали, и произвела в нём такую же мысль; он к вам относится теперь уже с ненавистью, если не умеет искоренять таких мыслей. Его мысли влияют уже на вас и ещё более усиливают вашу ненависть, которая снова воздействует на него, и т. д. Ненависть возрастает всё больше и больше. Искореняйте же мысли ненависти.

Так же обстоит дело и с другими мыслями. Любовь вызывает любовь, печаль возбуждает печаль; на обман отзываются недоверием. Поэтому всячески отгоняйте от себя дурные, вредные мысли.

4-е свойство. Мысль обладает свойством привлекать и отталкивать окружающих, как и магнетизм, и по тем же законам, только с большей силой: добрые, полезные мысли привлекают к нам близких, а злые, вредные отталкивают. Поэтому воспитывайте в себе добрые, полезные мысли и искореняйте злые, вредные. "Выпалывайте" чаще ваш духовный мыслительный сад.

5-е свойство. Мысль влияет не только на окружающих, но и на нас самих. Всякая мысль оставляет более или менее глубокий след не только в духовном строе человека, но и на его физическом облике. Если вы задумаетесь, это сейчас же отразится на вашем лице; рассердитесь - то же самое; при весёлых мыслях у вас и соответствующее выражение лица.

Если вы часто сердитесь, бываете "не в духе", то на вашем лице всё чаще появляется неприятное, злое выражение; в конце концов это выражение становится уже привычкой. Вот почему по физиономии человека всегда можно определить его характер, о чём он чаще всего думает, как смотрит на жизнь и окружающих. Наружность человека соответствует его внутреннему содержанию.

Великий *Будда* также упреждал своих учеников о чистоте мыслей.

"Из трёх видов действия, - говорил *Будда* , - наиболее губительное не слово, не телесный поступок, но мысль". С момента возникновения решения зла человек уже виновен - выявлено ли оно или нет.

"Главный элемент во всём есть мысль. Превыше всего - мысль. Всё совершается мыслью. Если человек говорит или действует со злобной мыслью, страдание сопутствует ему, как колесо следует за копытом животного, которое тащит повозку".

"Если человек говорит или действует с благою мыслью, счастье следует за ним, как никогда не покидающая тень его".

"Враг наносит зло врагу, ненавидящий ненавидящему, но хуже всего зло, нанесённое ложно направленным умом".

Также и бдительность над своими мыслями особенно настойчиво указывалась *Учителем* , ибо если ученик, слишком уверенный в достигнутых им результатах, ослабит свою бдительность, он дорого заплатит за малейшее упущение. Этот совет преподан притчей: "Человек был ранен отравленной стрелой. Доктор, вынув стрелу, предписал раненному внимательно следить за раной. Но больной вообразил, что ему более нечего опасаться. Лишённая ухода, рана воспалилась и причинила смерть и тяжкие страдания".

"Бдительность есть путь к бессмертию. Нерадивость - путь к смерти. Тот, кто бдителен, не умирает. Тот, кто нерадив, уподобляется мёртвому".

"Тот, кто непостоянен в мыслях, кто не ведает истинного закона, кто шаток в доверии, тот не познаёт полноту мудрости".

"Как лучник выпрямляет свою стрелу, так мудрый человек выправляет свой изменчивый и шаткий ум, который трудно охранить, которым трудно руководить".

"Как дождь протекает в дом через плохо крытую крышу, так и вождление проникает в плохо обузданный ум".

"Большие и малые оковы у *бикшу* , любящего бдительность и страшасьегося нерадивости, - сожжены. Он движется подобно огню".

Указывая, как безумно, с точки зрения полезности, уступать низким наклонностям, *Будда* говорил: "Чувство, ради которого вы унизили себя,

скоро будет для вас лишь воспоминанием, подобно удовольствию, испытанному во сне. Но то, что останется постоянным, живым укором, - это поступок, содеянный ради этого удовольствия".

"Чистая нравственность, как надутый кожаный мешок, повреди её однажды - погибнет. Подобно тому, если однажды удовлетворить порочные наклонности, уже ничто не остановит стремление страстей, и человек представленный самому себе, безвозвратно погибнет".

"Орошатели отводят воду, куда хотят; лучники выправляют стрелу; плотники сгибают дерево по своему усмотрению; мудрые гнут самих себя!".

В Приложении читателю представлен один из трудов *Анни Безант* (Президента Теософического общества) "*О некоторых затруднениях во внутренней жизни*", в котором рассмотрены некоторые проблемы духовного роста человека.

Подведём итог. В человеке важно всё: и его тело, и его дух, и его мысли. Если человек, который хочет изучить *Айки-до*, будет тренировать только тело - его успехи будут незначительны и неустойчивы. Это в особенности касается тех, кто приходит в *Айки-до* из других видов единоборств. Если этот переход не плод долгих тренировок и раздумий, а только лишь дань моде, очередное средство для достижения его эгоистических стремлений, то человек вскоре разочаруется и может больше никогда не вернуться в *до-дзё*. Но если человек стремиться познать себя, стремиться к гармонии в себе и гармонии в отношении с окружающими - то его путь только через тот путь, который показал нам *О-сэнсэй*. И даже если человек не стремиться изучать техники, а более глубоко концентрирует своё внимание на изучении философии *Айки-до*, его духовного наследия - этого человека нечем упрекнуть.

5.3 Физические основы *Айки-до*.

Как мы уже отмечали, техники *Айки - до* носят щадящий, неразрушающий характер. Они направлены на защиту как от нападения, так и на защиту самого агрессора от возможных травм. В этой главе мы рассмотрим эту систему.

Первое, что сделал *О-сэнсэй* - это отказался от тех техник, которые могут принести травмы. В первую очередь в *Айки-до* отсутствуют удары по телу противника. Хотя в *Айки-до* и есть раздел техник "*атэми*" (удары), но смысл этой техники в корне отличается от того, который в него вкладывают в *каратэ*, боксе или *дзю-дзюцу*. *Атэми* в *Айки-до* - это техника рассеивания концентрации противника. Если выразиться словами западного человека, то "*атэми* - это техника перенесения внимания противника путём имитации удара по его телу". А если выразиться словами *Коити Тохэй*, то *атэми* - это способ рассеивания потока *Ки* противника. *Коити Тохэй* в своей книге "*Айки-до*" пишет, что, если поток *Ки* противника сильнее вашего, то можно рассеять этот поток просто быстро направив руку к лицу противника без прикосновения. Такие "условные удары" наносятся как в лицо, так и в пах. Кисть руки при таком "ударе", как правило, в кулак не сжимается, а сохраняет своё естественное раскрытое положение. Этим достигается свободное истечение *Ки* из руки, а следовательно эффект от "удара" лучше, чем при сжатой в кулак кисти.

Следующее, от чего отказалось *Айки-до* - сгибание суставов в противоестественное положение. Про это мы можем прочитать в книге *А. Уэстбрук* и *О. Ратти* "*Айки-до и динамическая сфера*":

"Стратегия защиты *Айки-до* определяется по следующим параметрам:

1. Теория физического повреждения, которая, подчиняясь этическим принципам искусства, требует от ученика уважения к природному единству

анатомии человека.

2. Теория *физического страдания*, которая придаёт лишь второстепенное и временное значение причинению боли в процессе нейтрализации нападения, что делает самозащиту более совершенной, исключительно в манере *айки*.

Теория *физического повреждения* основывается на очевидных структурных ограничениях человеческого тела. Рука может сгибаться до определённого предела, иначе она сломается. Позвоночник тоже может выдержать только определённое давление. Нанесение серьёзного повреждения кому-либо, в том числе нападающему, считается "*не-айки*", показателем недостаточного контроля и мастерства, т. к. стратегия более высокого уровня может привести к желаемому результату, т. е. нейтрализации любого нападения и эффективной самозащиты без использования таких сравнительно примитивных средств.

Теория *физического страдания* идёт дальше в этом направлении и настаивает на том, что любая боль, ощущаемая при применении техники *Айки-до*, если эта техника выполнена правильно, должна быть кратковременной. Лучшие учителя *Айки-до* постоянно убеждают учеников никогда не оказывать давление на суставы, а только слегка превысить нормальное растяжение. Любая ощущаемая боль кратковременна и предназначена только для содействия выполнению техники нейтрализации. Практичность этой стратегии очевидна: боль действует как предупреждающий сигнал, в результате чего человек становится неподвижным или пытается как-то избежать болевых ощущений. На высшем уровне *Айки-до* действует так быстро и чётко, что нападающий даже не осознаёт, что произошло.

Даже в древних боевых искусствах обыкновенная самозащита ценилась не так высоко, как способность защитить себя эффективно, но с таким контролем, что нападающему не наносится вреда. Эти искусства называются "чрезвычайно сложными", "утончёнными", "тайными", и со временем они стали принадлежать не так к боевым искусствам, как к религии, философии и высшим сферам существования человека."

Коити Тохэй в своей книге "*Айки-до*" пишет: "Когда мы видим, что кто-то выворачивает руку другому, то обычно это называют "*Суаки Гяку*". Но в *Айки-до* это не принято. "*Гяку*" обозначает то, что противоречит принципам естества, тогда как "*Дзю*" означает следовать этим принципам. *Айки-до* следует законам Природы, сгибает там, где природа направляет противника в направлении его *Ки*. Поэтому в *Айки-до* нет "*Гяку*", есть "*Дзю*". Если сгибать сустав с силой против естественного положения, то это "*Гяку*", и это насилие над телом. Всякая техника *Айки-до* приносит пользу здоровью и все ученики должны это осознать. Вообще говоря, изучение "*Гяку*" в целях нанесения увечий есть проявление нехорошего отношения. *Айки-до* есть изучение принципов природы и их открытое применение."

Следующее, чему в *Айки-до* уделяется внимание - это контроль при падениях. В *Айки-до* есть термин "*укэми*" - "*искусство страховки*". *Тони Теленанс* в своей книге "*Айки-до. Кэн-до.*" пишет:

"Слово "*укэми*" содержит идею обороны. Действительно, речь идёт об обороне, предназначенной смягчить падение в результате броска. В *Айки-до* используют в основном два типа страховки: *усиро укэми* (страховка назад) и *мае укэми* (страховка вперёд). Заметим, что в противовес *дзю-до*, в *Айки-до* падают не ударяя рукой о ковёр. Чтобы смягчить падение, ограничиваются спокойным катанием вперёд или назад, исходя из обстоятельств."

Так как *Айки-до* защищает анатомическую целостность всех участников поединка, то *укэми* применяется к противникам тоже. Для этого из *Айки-до* исключены все типы техник, которые могут привести к травме противника в результате его неконтролируемого падения. Истинные техники *Айки-до* не бросают противника, а проводят противника к такой ситуации, при которой он сам опрокидывает или улаживает своё практически неконтролируемое тело (как правило в положение лёжа лицом вниз, которое практически исключает дальнейшие агрессивные действия). А, исходя из искусства *укэми*, термин "*нагэ*" (бросок) в *Айки-до* используется в другом ракурсе, а не так, как в *дзю-до* или *дзю-дзюцу*. Если в других единоборствах броски выполняются с применением силы для отрыва противника от земли с дальнейшим его опусканием на землю (иногда с дополнительным разгоном), то броски в *Айки-до* - это, в основном, результат действий самого нападающего, его попытка уйти от нейтрализации, которую ему проводит *айкидока*. Так как противник злится себе не желает, его падения на землю есть результат подсознательной попытки выхода из нейтрализации. А подсознание противника (на базе инстинкта самосохранения и накопленного опыта из всей прожитой жизни) всегда выбирает наиболее безопасный путь.

Читатель может задать вопрос: как же тогда воздействовать на тело противника и надо ли на его воздействовать вообще?

Отвечать на этот вопрос будем последовательно.

Во-первых, чтобы противник упал, воздействовать на его тело необязательно. Это подтверждает сам *Морихэй Уэсиба*. В последние годы своей жизни его техники были легки и воздушны. А на документальных лентах, которые запечатлели его техники в этот период, мы видим, что руки *О-сэнсэя* во многих техниках вообще не прикасаются к *укэ*. Это лишний раз доказывает, что принципы *Айки-до* в корне отличаются от принципов других единоборств. Более подробно этот момент мы рассмотрим в следующей части этого пособия.

Во-вторых, в *Айки-до* присутствуют техники, при которых контакт необходим (в частности при техниках нейтрализации). Но воздействие на тело противника при непосредственном контакте также отличается от других единоборств. Следует обратить особое внимание на следующее: если человек будет применять техники *Айки-до*, но мыслить при этом критериями другого единоборства, например *дзю-до*, то, как правило, эти техники не будут ни эффективны, ни легки, ни быстры, а тот, кто их применяет, убедившись на некотором опыте в неработоспособности таких техник, будет всё больше тяготеть к какому-то стилю *дзю-дзюцу* или тому подобное.

А теперь, в свете вышеизложенного, автор хотел бы обратить внимание на такой важный момент, как выбор стойки *нагэ*.

Все, кто хоть бегло ознакомился с *Айки-до*, заметили одно существенное отличие *Айки-до* от других единоборств, а именно - отсутствие разнообразных стоек. В *Айки-до* применяется только одна стойка, которая называется "*ханми-камае*". Эту стойку можно рассматривать как производную от естественной стойки *сизэн-но-камае* (от яп. "*сизэн*" - природа). Вот как *Морихэй Уэсиба* описывает положение тела *айкидоки*:

"Правильная поза тела отражает правильное состояние ума. Ключ к хорошей технике - в том, чтобы держать кисти рук, стопы и бедра прямыми и центрированными. Если ты центрирован, то можешь двигаться свободно. Физический центр - это твой живот; если там же сосредоточить свой ум, тебе обеспечен успех в любом предприятии. Тело должно быть треугольным, сознание - круглым. Треугольник означает

генерирование энергии и является самой устойчивой физической формой. Круг символизирует безмятежность и совершенство, неисчерпаемый источник технических приёмов. Квадрат - это прочность, основа всякой власти.

Когда тебя атакуют, объединяй верхнюю, среднюю и нижнюю части своего тела. Входи, поворачивайся и сливайся со своим противником спереди и сзади, справа и слева."

Давайте теперь рассмотрим слова *О-сэнсэ* в свете тех принципов, в которых работает человеческое тело.

"Правильная поза отражает правильное состояние ума". Когда человек спокоен и его ум находится в спокойном состоянии, то и поза человека отображает его внутреннее состояние. Как правило, руки человека в такой позе свободно опущены, ступни ног расположены довольно близко друг к другу, спина прямая и ненапряжённая. Именно в такой позе *О-сэнсэй* и демонстрировал своё искусство. (Сравните с позами, которые мы часто видим в пособиях по *Айки-до* : руки подняты перед грудью, пальцы напряжены и растопырены, ноги расставлены для обеспечения мнимой устойчивости. Такая поза отражает только напряжение ума человека, но не его спокойствие).

"Ключ к хорошей технике - в том, чтобы держать кисти рук, стопы и бедра прямыми и центрированными". Для того, чтобы человек смог свободно двинуться в любом направлении, проекция его центра тяжести должна находиться в центре площади фигуры, образованной его стопами. Если человек находится в такой стойке, когда проекция центра тяжести смещена к какой-либо ноге, стойка теряет свободу передвижения: если, например, человек переносит центр тяжести на ногу, которая стоит спереди, то двигаться назад будет довольно тяжело, так как возникает необходимость к перегруппировке тела, на что в некоторых ситуациях попросту нет времени. Чем ниже стойка человека - тем выше его устойчивость, но ниже подвижность; чем выше стойка - тем ниже устойчивость, но выше подвижность (человек, у которого ступни ног поставлены вместе вообще лишён и подвижности и устойчивости). Те низкие стойки, которые мы привыкли наблюдать во многих единоборствах - это результат работы с грубой физической силой. Например, в момент удара рукой, человеку просто необходимо стать в широкую стойку, в противном случае он будет отброшен назад своей же силой (по закону сохранения импульса). В *Айки-до* же нет противодействия силе противника, как и нет передачи усилия, так как в *Айки-до* не работают с весом противника. Когда *нагэ* проводит техники, он работает максимум с весом руки *укэ* , а всем остальным телом *укэ* управляет сам. Поэтому и стойка у *нагэ* естественная, ненапряжённая и высокая. Ноги в такой стойке не сгибаются, а лишь слегка пружинят в коленях для обеспечения плавности передвижений. Руки в стойке также прямые, но не протянуты перед собой, а свободно опущены. Изначальная расслабленность даёт возможность практически мгновенно выполнить любое движение, что так важно для немедленного реагирования на атаку.

"Когда тебя атакуют, объединяй верхнюю, среднюю и нижнюю части своего тела. Входи, поворачивайся и сливайся со своим противником спереди и сзади, справа и слева".

В *Айки-до* важным фактором является согласованность движений всех частей тела. Если выразить термины *ки* , в *Айки-до* требуется наполненность энергией *ки* всех частей тела, причём источником этой силы всегда должна быть *хара* (центр) . Если айкидока не наполнит энергией ноги или руки, или теряет центр, то его стойка при проведении техники будет

крайне неустойчива, а самому айкидоке для восстановления своей позиции придётся применить грубую физическую силу, которая выразится в напряжении мышц, а это в свою очередь будет сковывать его движения. Но даже если айкидока будет выливать свою *ки* мощно и постоянно, но применит её не в мягкой, а в жёсткой форме, то это уже не будет *Айки-до*. Применение жёсткой *ки* может привести к тяжёлой травме или даже к смерти нападающего, что абсолютно не приемлемо в *Айки-до*, целью которого является защита всего сущего на Земле.

И последний момент, на котором мы хотели бы подробно остановиться – это сферичность всех движений.

"Если ты центрирован, то можешь двигаться свободно. Физический центр - это твой живот; если там же сосредоточишь свой ум, тебе обеспечен успех в любом предприятии". Человеческое тело имеет множество осей и центров вращения. В некоторых суставах (плечевых, кистевых, бедренных) человек может совершать сферические движения, а центром такого движения является точка. Но в основном человек совершает вращательные движения вдоль осевых линий (при сгибании в пояснице, при поворотах туловища, при сгибании в локтевых и коленных суставах). А если мы рассмотрим человеческое тело с точки зрения непрерывности навивки мышечных волокон на его скелет, то увидим чётко обозначенный общий центр - в районе пупка. Как показывает практика, люди, у которых слабые мышцы живота, не могут совершать сильных и энергичных движений (даже если у них развиты другие отдельные мышцы). Но если у человека мышцы живота сильные и упругие, то люди могут проявлять впечатляющие способности (несмотря, иногда, на их кажущуюся внешнюю незрелость всего тела). Практически все религиозные и философские учения Востока связывают с животом свои методики повышения как физической, так и духовной силы человека. В Китае - это "*море ци*", в Японии - это "*хара*", в Индии - это третья *чакра*. *Айки-до*, являясь восточной системой, взяло на вооружение эти методики. (В следующей главе мы рассмотрим методы развития и совершенствования тела человека через развитие *центральной точки*, как называет этот центр *Коити Тохэй*.)

Свободное произвольное сферическое движение характерно для базовой техники *Айки-до*. Рассматривая движения корпуса, основанные на вращении и поворотах (*таи-сабаки*) следует помнить, что сферическое движение и вращение - это альфа и омега тренировки. Эта установка на динамическую сферу получила интересные продолжения в разных направлениях.

Хотя *Айки-до* учит жёсткой технике, такой как прямые удары (*атэми*) и болевые захваты кисти, взятой из древних боевых искусств, упор на круговое движение создаёт визуальное впечатление плавного балетного танца, тонкого и деликатного. Более того, хотя рисунок многих приёмов имеет вид широкой арки, как например, при броске противника, опускании его на землю или следовании его движениям, приёмы *Айки-до* можно проводить и в ограниченном пространстве. Это достигается за счёт того что движения в *Айки-до* круговые, в отличие от прямолинейных движений, характерных для других видов боевых искусств, в которых прямые удары, направленные вперед или назад, дают ощущение большой силы и требуют значительно большего пространства при их выполнении.

По существу, то, что было раньше жёсткой грубой техникой, сгладилось и очистилось на основе кругового движения, и техника, требовавшая большого пространства, уместилась в небольшую сферу. Это, возможно, одно из оснований, позволяющих рассматривать *Айки-до* как

утончённое искусство.

Нужно обязательно отметить, что сферическое движение в *Айки-до* развивалось не для очищения искусства и не для создания пассивной системы защиты. Реальная цель была позитивной и агрессивной: превзойти и подавить силу противника. *Айки-до* родилось из споров по поводу ответов на такие жизненно важные вопросы как: "Что мне делать при нападении кого-то физически более сильного, чем я? Как я могу победить противника не используя никакого оружия? Не возвращаясь к жестким силовым или психологическим методам и сохраняя верность основам *бу-до* , что можно считать наиболее рациональным путём достижения превосходства над противником? Короче, как мы можем организовать защиту от того, кто превосходит нас по массе, силе и опыту?"

Принцип и использование кругового вращения как базы *Айки-до* были найдены Учителем *Уэсиба* в ответ на эти вопросы и были разработаны им как современный вызов традиционным боевым искусствам. Основатель занимался разными видами *дзю-дзюцу* , такими как школы *Кито* и *Дайто* , и учился древнему искусству владения мечом в школе *Синкагэ* .

Неудовлетворённый тем, чему научился, он на основе интенсивной тренировки на базе философии *нэн* добился свободного произвольного проявления личности в круговом движении. Принцип классического *дзю-дзюцу* , по которому мягкий побеждает грубого, а гибкий – жёсткого, был использован Учителем *Уэсиба* в его понимании *Айки-до* , но с существенным отличием. В древнем *дзю-дзюцу* учили: "Когда вас толкают - тяните, когда тянут - толкайте вперёд". С учётом сферичности движений в *Айки-до* это звучит: "Когда вас толкают - разворачивайтесь и двигайтесь по кругу, когда тянут - делайте вход круговым движением". Это значит, что в ответ на движения противника нужно двигаться по кругу, а движение по кругу позволяет сохранить и стабилизировать центр тяжести, создавая устойчивую ось вращения. Одновременно, центр тяжести противника смещается ,и, теряя центр, он теряет и свою силу. Тогда над ним возможна быстрая и полная победа.

На языке *Айки-до* этот момент связывают в основном с движениями корпуса, включающими вращение и повороты, известными как *таи-сабаки* , базовая техника которых - это вход, или, точнее *ирими-иссоку* - " вход одним шагом ", основанный на принципе кругового движения. Из положения *ханми* лицом к лицу с противником, при его движении вперёд, нужно уклониться от прямой атаки и войти в просвет, находящийся вне его поля зрения - так называемый " мертвый угол " - *сикаку* . Ключевой момент здесь - быстрая уверенная работа ног, за счёт которой собственный центр подавляет центр противника. Базовая техника входа предусматривает удар в незащищённую точку тела противника (*атэми*), но при достаточно высоком уровне подготовки могут выполняться и различные другие движения (такие, как *ирими-нагэ* , *ирими-тэнкан* , *ирими-отоси*).

Как я уже отметил, *ирими* - это базовый элемент кругового движения, основное значение в котором имеет сохранение устойчивого положения собственного центра тяжести. В реальной ситуации, чтобы изменить соотношение сил в свою пользу, нужно выполнять вход, полностью используя энергию *ки* для смещения центра противника. Любой ценой следует избегать малейших колебаний при входе в момент прямого удара. Здесь есть и другие важные моменты, но поскольку в этой книге не предусмотрено детальное объяснение техники, мы отошли вас к соответствующим учебникам.

Если *ирими* представляет собой выражение в технике боевых искусств характерных особенностей *бу-до*, то правильные движения корпуса, тай-сабаки, символизируют воплощение основных черт *Айки-до* в движении, ведущим к гармонии динамической сферы. Безусловно, техника движений корпуса основывается на духовном единстве с системой космоса и динамическом единстве с постоянно меняющейся Вселенной.

Как мы уже сказали, движения корпуса в *Айки-до* основаны на принципе кругового движения. Точно так же, как в случае сферы, центр устойчив и движение исходит из этой неподвижной точки. Это сферическое движение может преодолеть любую противоположно направленную силу за счёт техники идущей от центра - изящной, но наполненной бесконечной энергией. Для объяснения движений *Айки-до* можно привлечь законы физики, например, понятия центробежной и центростремительной силы, но присущая им красота достигается на основе единства *ки*, разума и тела. Поскольку они связаны с проявлениями личности как целого, анализ отдельных компонентов не внесёт ничего нового в наше понимание и, тем более, не повысит мастерство.

Занимающийся *Айки-до* на тренировках основное внимание уделяет отработке и совершенствованию техники кругового вращения, включая в свою работу базовый принцип *Айки-до* путём постоянной тренировки. При движении он или она становится подобен крутящемуся волчку, имеющему устойчивый центр, никогда не теряющему равновесия. Когда подобное состояние достигнуто, то можно считать, хотя, возможно, ученик этого полностью не осознает, что достигнуто соединение системы "*ки* - разум-тело" и Вселенной.

На этом мы перейдём к другим важным вопросам, связанными с постижением *Айки-до*, но в последующем мы ещё неоднократно будем возвращаться к философии *Айки-до*, к философии единоборств, а также к вопросам тренировки сознания и ума человека в практиках единоборств.

Глава 6.

АЙКИ-ДО КАК СИСТЕМА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

В этой главе мы рассмотрим *Айки-до* как систему, которая позволяет скоординировать работу нашего тела и ума. Эта тема практически не обговаривалась в пособиях по единоборствам, а тем более реальная система вообще нигде не рассматривалась. Человеком, который открыл для нас эту систему, стал *Коити Тохэй*, который был ближайшим учеником *О-сэнсэя*. Свою систему он изложил в книге "*Книга Ки: координирование ума и тела в повседневной жизни*." Ниже в краткой форме мы изложим его систему.

6.1 Четыре основных принципа объединения ума и тела

Каждый из нас прекрасно осознаёт разницу между состоянием разделённых ума и тела и состоянием, когда они согласованны. И эта разница огромна. Например, участники марафонских забегов, которые приближаются к финишной прямой, близки к объединению ума и тела, потому что они расширили свою *Ки*. Однако после окончания забега они перестают расширять свою *Ки*. Ум и тело отделяются друг от друга настолько сильно, что бегуны часто не могут подняться с земли. Но если это так, то почему так мало людей упражняются в их объединении? Потому что, независимо от того, насколько важным или волнующим кажется им объединение ума и тела, оно находится за пределами их привычных возможностей. Ум не имеет ни цвета, ни формы, ни границ. Тело же вещественно и конечно. Объединение столь различных вещей кажется невозможным, во всяком

случае в повседневной жизни. И тем не менее это не такая сложная вещь. Это кажется сложным потому, что люди упорно сохраняют об уме и теле представление как о противоположностях. Однако оба они берут своё начало от *Ки* Вселенной и в конечном счёте представляют одно. Почему же должно быть трудно объединить то, что уже в основе своей - единое целое?

Успокоение ума.

Водная гладь - суть поверхность массы воды. В своём естественном состоянии она не имеет ряби. Зачерпните немного воды ковшом, не потревожив её, и вода останется спокойной. Если же, насмотревшись на штормовые волны, которые разрушают морскую гладь, вы решите, что естественное состояние воды - это беспокойное движение, проведите ещё один опыт. Опустите руку в потревоженную воду, - чтобы её успокоить. Совершенно очевидно, что произойдёт: поверхность воды возмутится ещё больше - в противоположность тому, к чему вы стремились.

А что можно сказать об уме? Мозг всё время посылает электромагнитные колебания, которые принято называть "энцефалограммой мозга". Эти колебания продолжаются до тех пор, пока мозг жив. Если вы будете исходить из допущения, что ваш мозг по своей природе спокоен, его колебания не смогут стать равномерными, сколько бы вы ни прилагали усилий к тому, чтобы их успокоить. Мысль с приказом мозгу успокоиться создаёт свои собственные колебания. Вы не можете объединить ум и тело, или стать одним целым с *Ки* Вселенной, если вы своими мыслями постоянно вносите возмущения в энцефалограмму мозга. Что же делать?

Прежде всего, вы должны решить, что первичным состоянием вашего ума является покой. Подумайте о колебаниях. Успокойте их наполовину. Продолжите процесс бесконечно, - и колебания станут бесконечно спокойными. Однако помните, что они никогда не станут равными нулю. *Ки* Вселенной лежит на бесконечном, никогда не кончающемся пути к нулю. Если вы остановите колебания на их к нулю, они утратят своё динамическое движение - они станут нулём. Это покой смерти. Живой покой всегда в движении и содержит бесконечную энергию. Покой смерти не содержит ни живой силы, ни энергии. Эти два покоя совершенно различны. Вы должны поддерживать свой ум на пути к бесконечно малому. Это и есть покой. Это и есть объединение ума и тела.

Однако это легко только на словах. Совсем другое - делать. Наш век не даёт времени на то, чтобы лет десять или двадцать просидеть в горах, предаваясь медитации. Дисциплина ума и тела, которая не может быть применена в повседневной жизни, бесполезна. Годы, посвящённые метафизическим наукам и экспериментам, позволили *Коити Тохэй* вывести *Четыре основных принципа*, которых, как мне кажется, будет достаточно каждому желающему, чтобы объединить ум и тело в повседневной жизни.

Четыре основных принципа

Вот эти принципы:

- 1. Держите внимание на единой точке .**
- 2. Полностью расслабьтесь.**
- 3. Поддерживайте вес в нижней части живота.**
- 4. Расширьте свою *Ки* .**

1. Держите внимание на единой точке .

Ещё будучи студентом колледжа в Киото, *К. Тохэй* с большим энтузиазмом занимался *дзэн* под руководством священнослужителя. Он пытался всегда держать свой ум и тело объединёнными, независимо от того, находился он в школе или в транспорте.

Основное правило *дзадзэна* гласит: "Выпрямите спину, держите нос и

пупок на одной линии, выровняйте в одну линию уши и плечи и сидите, подобно скале". Именно так сидят, соблюдая достоинство. Однако так сидеть не следует. Тохэй привык подолгу сидеть подобным образом, но никогда не чувствовал себя устойчиво в такой позе. Он так уставал, следя за правильностью своей позы, что нередко в ней же и засыпал. И странное дело: в момент пробуждения он отмечал в себе ощущения именно устойчивости. Он долго не мог понять, в чём же здесь дело. Право же, очень трудно спорить с мудростью тысячелетней традиции. Но и совершенно лишено смысла сидеть, напрягая до судорог нижнюю часть живота. Он отважился изменить эту практику и взял себе за правило: "*Сосредоточивайтесь на одной точке в нижней части живота*".

Хотя ещё до сих пор некоторые считают, что сила должна находиться в нижней части живота, на самом деле это место для концентрации ума, а не для помещения силы. Если вы сосредоточиваетесь на *одной точке в нижней части живота*, ум автоматически концентрируется на так называемом *третьем глазе* (именуемом в Японии "*тэнтэй*"), точке, которая находится на лбу - между глазами. Так что со временем он понял: на самом деле, старинное *дзэнское* предписание означало необходимость совмещения на вертикальной оси точки *тэнтэй* и *единой точки в нижней части живота*. У некоторых эта мысль может вызвать возражения. Давайте проверим.





Рис. 6.1а
Рис. 6.2

Рис. 6.1б

Опыт 1. А сидит, выпрямив спину, держа нос и пупок на одной линии, а уши и плечи - на другой (Рис. 6.1а). Б толкает А рукой в грудь или плечо. Или же Б поднимает колени А. А легко переворачивается на спину (Рис. 6.1б).

Ум и тело можно сравнить с рукой и её отражением в зеркале. Если ладонь раскрыта, в зеркале вы увидите раскрытую ладонь. Если у вас неподвижный ум, вы будете иметь неподвижное тело. Если вы валитесь от лёгкого толчка, значит ваш ум в движении. Он не находится в состоянии покоя.

Опыт 2. А сидит, выпрямив спину. Он держит на одной линии *тэнтэй* и точку в нижней части живота и концентрирует своё внимание на точке в нижней части живота (Рис 6.1а). В это время Б толкает его в плечо или пытается поднять его колени. А остаётся неподвижным (Рис. 6.2).

Это состояние объединения ума и тела в живом покое. Далее К. Тохэй объясняет как глубже сконцентрировать внимание на *единой точке*. Сконцентрировать внимание на пупке легко, но сконцентрировать его на точке, которая расположена на один дюйм ниже пупка, сложнее, потому что там нет никакой отметки. Обучаться концентрации на точке бесполезно, если эту точку легко потерять.

Вселенная представляет собой бесконечную сферу бесконечного радиуса. Если вы сделаете шаг вправо, Вселенная в этом направлении не станет на шаг короче. Где бы вы ни находились, вы всегда находитесь в центре бесконечной сферы. Так вот: если эту сферу, которая представляет собой Вселенную, уплотнить, она превратится в *единую точку в нижней части вашего живота*. Эта *единая точка* не имеет определённого радиуса, она должна уплотняться, уменьшаясь вдвое, опять вдвое и опять, - до бесконечности. Когда она достигнет предельно малой величины, при которой вы ещё способны её воспринимать, продолжайте держать её в своём сознании и оставьте её такой, какой она есть. В этот момент вы стали едины со Вселенной. Если вы позволите своему сознанию ускользнуть, вы ослабеете и даже небольшого толчка будет достаточно, чтобы перевернуть вас на спину. Именно это имеет в виду старинное изречение *дзэн*: "Думайте о чём-нибудь, что не может быть мыслью". Если вы уменьшите эту точку до размера, который слишком мал для того, чтобы его представить, ум достигнет бесконечного покоя. Вы естественным путём достигнете неподвижности, когда вы станете одним целым со Вселенной.

Это первый принцип объединения ума и тела. Попробуйте сами.

2. Полностью расслабьтесь.

Последние данные медицины свидетельствуют о том, что от 70 до 80 процентов всех заболеваний вызваны проблемами, связанными с нервной системой. Врачи убеждают своих пациентов расслабиться, но сами могут стать жертвой язвы желудка или любой другой болезни, вызванной нервным напряжением. При таких занятиях, как гольф, достигнутый успех часто полностью сводится на нет тем напряжением, которое возникает в критический момент игры.

Почему расслабление столь сложная проблема? В связи с широко распространённым неправильным представлением о характере заболевания. Люди привыкли считать состояние расслабления приятным безвольным состоянием, которое в случае опасности переходит с состояние напряжения. Они не осознают, что настоящее расслабление - это самое сильное состояние.

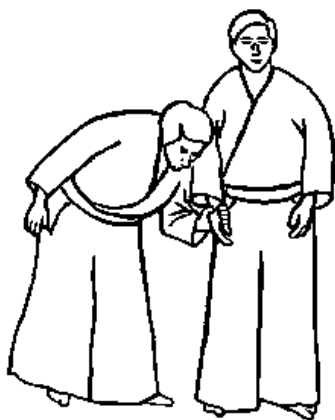




Рис. 6.3

Рис. 6.4

Опыт 3. А стоит, держа внимание на *единой точке* и полностью расслабившись. Б хватает его одной рукой за запястье и пытается поднять руку А (Рис. 6.3). До тех пор, пока А держит внимание на *единой точке*, он сохраняет устойчивость: Б не может поднять его руку. Это и есть настоящее расслабление. Удерживание внимания на *единой точке* и полное расслабление - совершенно эквивалентные действия. Их нельзя разделить.

Опыт 4. А расслабился, но концентрирует своё внимание на верхней части головы. Выглядит он так же, как и в предыдущем случае (Рис. 6.3). Б опять хватает его руку и толкает вверх. На этот раз рука легко поддается (Рис. 6.4).

Это не расслабление, а потеря энергии. Расслабление - это самое сильное состояние, потеря энергии - самое слабое. Всё дело в том, что они выглядят почти совсем одинаково. Именно поэтому истинная природа расслабления так часто понимается неправильно.

Великие люди в состоянии опасности, как правило, остаются спокойными и расслабленными. Они достигают способности полного расслабления благодаря обучению, пробам и ошибкам или посредством травматического опыта. И для вас ещё не поздно этому научиться - без всяких травм. Удерживайте внимание на *единой точке* и поддерживайте настоящее расслабление - и величие придёт к вам само.

3. Поддерживайте вес в нижней части тела.

Вес любого предмета естественным образом опускается в нижнюю часть. Единственное исключение составляет человеческое тело, когда оно находится в состоянии напряжения. Когда вы спокойны, вес каждой части вашего тела приходится на её нижнюю область. Люди забывают об этом простом факте и не умеют быть спокойными. Спокойствие - естественное состояние человека.

Опыт 5. А держит руку перед собой, расслабляется и думает о том, что вес его руки приходится на её нижнюю часть. Б пытается поднять руку А вверх, но обнаруживает, что она тяжёлая, как будто сделана из камня (Рис. 6.5).

Поскольку ум движет телом, его работа отражается на теле. Если вы думаете, что вес вашей руки находится снизу, он переместится туда и рука станет неподъемной.

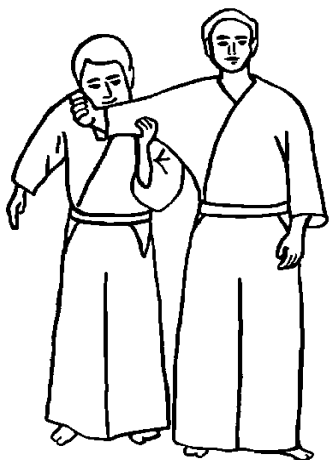


Рис. 6.5

Рис.

6.6

Опыт 6. А концентрирует своё внимание на верхней части вытянутой руки. Теперь Б может легко поднять его руку (Рис. 6.6).

Если вы думаете, что ваш вес сосредоточен в верхней части, ваше тело с этим соглашается. Если вы хотите успокоиться, обрести равновесие в

напряжённой ситуации, не рассчитывайте на Божий промысел. Скажите себе: "Вес всех предметов сосредоточен снизу. Моё тело ничем не отличается от них. Если я ничего не буду делать и расслаблюсь, я естественно верну себе равновесие. Я спокоен." В результате вы легко сможете успокоиться. Если вы постоянно будете этим пользоваться, ваше подсознание постепенно изменится и вы будете достигать расслабления без всяких усилий. Второй и третий принципы - это один и тот же принцип.

4. Расширьте свою *Ki* .

Человек со слабой *Ki* чувствует себя неуверенно. Он колеблется, приступая к любому занятию, и в результате всё делает плохо. Если вы хотите быть энергичными и прожить настоящую жизнь, первое, что вы должны сделать, это усилить свою *Ki* . Существует только один вид *Ki* , и то, что мы называем "сильной" *Ki* , это просто сильно расширенная *Ki* . "Слабая" *Ki* - это та *Ki* , которая расширена недостаточно.

Поскольку ум движет телом, его работа отражается на теле. Если вы думаете, что вес вашей руки находится снизу, он переместится туда и рука станет неподъёмной.

Опыт 7. **А** напрягает вытянутую руку, стараясь сделать её несгибаемой. **Б** обеими руками пытается согнуть руку **А** в локте. Если их силы примерно, у **Б** не возникнет особых затруднений при сгибании руки **А** (Рис. 6.7).

Мнение о том, что напряжённая рука - это сильная рука, наиболее распространено среди простых людей. С точки зрения последнего опыта, могущество мистера "Земной Шар", демонстрирующего на журнальной обложке рельефные бицепсы, весьма сомнительно.

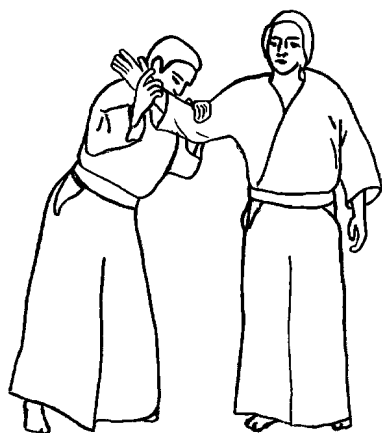
Опыт 8. **А** вытягивает ту же руку и полностью расслабляется. Он концентрируется на мысли, что энергия его сознания устремляется в его руку и затем, пройдя через пальцы, выходит в безграничное пространство. **Б** пытается согнуть его руку, но безуспешно (Рис. 6.8).

Это пример расширения *Ki* . Чтобы расширить *Ki* , вы должны верить в то, что вы делаете это. Другими словами, вы должны использовать свой ум положительно. Звук свободно распространяется в пространстве, распространяется беспрепятственно и свет. Нет никаких причин для того, чтобы ваша умственная энергия не могла вести себя так же. Подобно воде, стремительно извергающейся из пожарного шланга, *Ki* течёт вперёд, если вы в это верите. Подобная мысль может показаться странной, но это только потому, что *Ki* невидима.



Рис. 6.8

Рис. 6.7



Связь между четырьмя принципами.

Хотя для согласования ума и тела существует четыре принципа, нет необходимости использовать все четыре одновременно. Скептик может сказать: "Я не могу держать своё сознание бесконечно далеко и концентрироваться на одной точке в нижней части живота в одно и то же время - сознание у меня только одно". И он, конечно, прав. Невозможно делать две противоположные вещи одновременно. Никому ещё не удавалось стоять, когда он лежит.

Однако совсем иначе обстоит дело с четырьмя принципами, потому что оказывается, что все они говорят об одном и том же. Если вы удовлетворите любой из них, вы удовлетворите все. Если вы потерпите поражение с одним, вы не справитесь и со всеми остальными. Условно говоря, первый и четвёртый - это принципы ума, а второй и третий - принципы тела. Но так как ум и тело в конечном счёте одно и то же, то все

четыре принципа имеют дело с одним и тем же.

Опыт 9. А стоит, вытянув руку перед собой. Он представляет себе, что вес его руки находится в нижней её части, то есть придерживается третьего принципа. **Б** пытается согнуть руку **А**, но безуспешно, потому что при этом соблюдается также и четвёртый принцип (Рис. 6.8). Если **Б** толкнёт **А** в плечо, тот не сдвинется с места. Значит, соблюдается и первый принцип. Так как вес приходится на нижнюю часть, то **А** расслаблен - налицо второй принцип. Если соблюдается третий принцип, соблюдаются и все остальные.

Опыт 10. А представляет себе, что вес его вытянутой руки приходится на её верхнюю часть, то есть не придерживается третьего принципа. **Б** может легко согнуть руку **А** и вывести его из равновесия (Рис. 6.7). Если утерян один принцип, ни один из оставшихся не соблюдается.

Если вам не удаётся объединить свой ум и тело с помощью первого принципа, попытайтесь воспользоваться каким-нибудь другим. Если принцип, предназначенный для ума, не даёт результата, обратитесь к принципу для тела. Если плохо работает путь через тело, используйте принцип для ума. При любых обстоятельствах вы сможете использовать один из четырёх принципов для того, чтобы согласовать свой ум и тело.

Теперь нам ясно, как добиться того, что веками считалось наиболее трудной задачей - объединения ума и тела в повседневной жизни.

Как стать сильным.

Разумеется, самым важным в боевых искусствах является правильное использование своего сознания. Но согласитесь - бессмысленно класть хорошую пищу на выщербленную тарелку. Человек со слабым телом будет работать плохо, даже если у него хороший ум. Поэтому необходимо тренировать тело, чтобы оно было здоровым и сильным и могло противостоять трудностям.

Как тренировать своё тело.

Некоторые тренеры слишком одержимы этой идеей. Они слишком быстро и настойчиво пытаются развить тело молодого человека, не приспособленного к длительным нагрузкам. Причиной этому, как правило, служит погоня за спортивными результатами своих учеников для поднятия престижа как самого тренера или его школы.

Тем не менее, человеческое тело обладает хорошей приспособляемостью, физическая тренировка должна развивать эту приспособляемость и использовать её.

Современная физическая культура разработала сотни систем тренировок для разных типов людей: бег трусцой, аэробика, комплексы упражнений на основе *хатха-йоги*, бодибилдинг и т. д. Но каждая из них имеет как преимущества, но и очень много недостатков. Причина банально проста: стремясь максимально улучшить свои тела, люди перенапрягаются и вместо пользы приносят себе вред. Так, например, бег трусцой который ещё недавно рекомендовался медиками как панацей от сердечно-сосудистых заболеваний, теперь стал менее популярным из-за возможности сердечных же перегрузок. Бег трусцой, конечно, прекрасный способ тренировки всего тела, если умеренно им пользоваться. Это хорошее средство для здоровых людей, чтобы стать ещё здоровее, но его лучше избегать слабым или больным, которым лучше заняться ходьбой. Ходьба, действительно, кажется наилучшим из всех имеющихся способов поддержания здоровья.

Согласно представлениям *Общества Ки*, *Айки-до* тренирует обе стороны тела в равной степени. Базовые движения включают в себя приседание, вставание, растягивание коленей и наклоны вперёд и назад. В работу включается всё тело. Но некоторые части нагружаются особенно

сильно.

У кого бы мы ни спросили: какая часть тела устаёт скорее всего, большинство, вероятно, ответит, что это руки, так как они чаще используются. Но это не так. В отличие от рук, которым человек всегда может дать отдых, его ноги должны поддерживать тело, даже если он ничего не делает. Особенно устают ноги сзади. На следующий день после восхождения на невысокий холм, именно эти мышцы оказываются наиболее чувствительными. У тех, кто не работает над этой частью тела, уже в среднем возрасте развивается тугоподвижность ног и простоять даже 20 минут им кажется пыткой. Пожилые люди с сильными ногами обычно оказываются здоровыми в целом. Ноги - основание тела. Если вы хотите прожить долгую жизнь и сохранить здоровье, вы должны всегда растягивать заднюю сторону ног.

Ниже мы приводим комплекс упражнений для укрепления мышц ног и спины, который носит название "*Кохо-тэнто Ундо*".

Упражнение 1 . А сидит, согнув одну ногу в колене и отведя её в сторону, ступня другой ноги слегка выдвинута вперёд, а колено не касается пола (Рис. 6.9а). На счёт "один" он перекачивается на спину, сохраняя то же взаимное положение ног и бёдер (Рис. 6.9б). На счёт "два" он возвращается в исходное положение.





Рис. 6.9а

Рис. 6.9б

Упражнение 2. Сядьте на пол, вытяните сомкнутые ноги, как можно сильнее отогните пальцы на себя, выдвинув вперёд пятки (Рис. 6.10а). Наклонитесь вперёд и вытяните руки так, чтобы пальцы рук, пройдя над пальцами ног, коснулись пола (Рис. 6.10б).

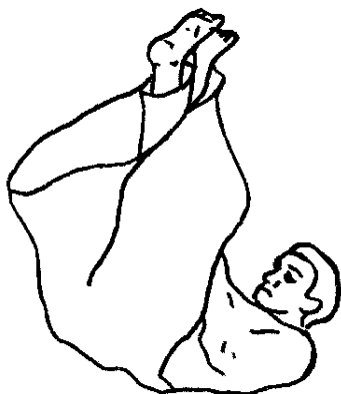


Рис. 6.10а

Рис. 6.10б

Если вам это удалось, значит, тело у вас пластичное. Но большинство людей не могут коснуться даже пальцев, а тем более пола. Если вы силой заставите своё тело согнуться, ваши застывшие икроножные мышцы отомстят вам. Не расстраивайтесь, если вы при первой попытке не сможете дотянуться до пола. Если вы будете таким образом растягивать своё тело в течении четырёх-пяти минут ежедневно, оно будет постепенно становиться более лёгким и энергичным, и вскоре это упражнение не будет вызывать у вас затруднений.

Упражнение 3. Разведите пошире ноги, отогнув пальцы на себя и выдвинув пятки. Держа обеими руками пальцы левой ноги, постарайтесь ещё

сильнее выдвинуть пятку. Согните тело влево и коснитесь головой левого колена, хорошо растягивая мышцы вдоль внешней стороны обеих ног. После этого, продолжая удерживать пальцы ног, ещё немного выдвиньте левую ногу вперёд (Рис. 6.10). Прделайте то же самое в правую сторону. Вначале вы, возможно, не сумеете дотянуться до пальцев ноги при широко раздвинутых ногах. Но если вы будете продолжать заниматься, вы научитесь хорошо сгибаться как влево, так и вправо.

Упражнение 4. Полностью разведите ноги и нагнитесь вперёд так, чтобы лоб коснулся пола (Рис. 6.11). Если вам это удалось, попытайтесь согнуться настолько, чтобы подбородок коснулся пола. При этом растягиваются мышцы внутренней поверхности ног.



Рис. 6.10

Рис. 6.11

Упражнение 5. Теперь согните ноги в коленях таким образом, чтобы подошвы касались друг друга. Если при этом ваши колени будут приподняты, опустите их вниз так, чтобы они касались пола (Рис. 6.12). Это упражнение растягивает мышцы как снаружи, так и внутри обеих ног. Затем нагните вперёд верхнюю часть туловища, коснувшись пола лбом (Рис. 6.13). Если вы сумели сделать это, попытайтесь коснуться пола подбородком.



Рис. 6.12

Рис. 6.13

Упражнение 6. Сядьте в позу сэйдза, слегка разведя колени. Положите большой палец одной ноги на кончик большого пальца другой. Сохраняя положение ног, лягте на спину. Согните руки и поднимите их над головой. Разверните ладони наружу и полностью вытяните руки (Рис. 6.14). Изогните корпус влево и вправо, чтобы растянуть брюшную область. Это упражнение обеспечивает растяжение мышц верхней части бёдер. Тем, кто не может сразу лечь на спину, следует растягивать мышцы постепенно, при этом лучше, чтобы кто-нибудь поддерживал вашу спину. Это упражнение стимулирует работу кишечника. Люди с ослабленным кишечником, делая это упражнение каждый день, могут восстановить своё здоровье.

Пять приведенных упражнений предназначены для устранения жёсткости тела у тех, кому приходится много стоять во время занятий боевыми искусствами. Они позволяют растянуть самые различные мышцы, и всё это достигается в течении 5 минут. Те, кого работа или учёба заставляют вести

сидячий образ жизни, могут

воспользоваться этой
простой
ежедневной
пятиминутной программой.

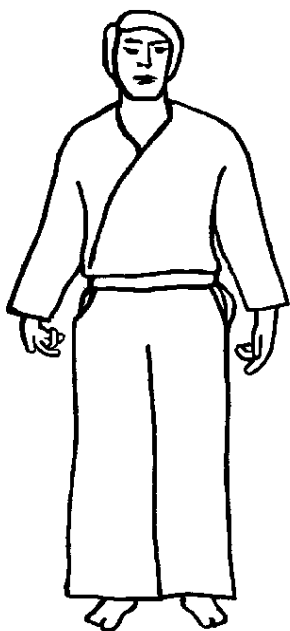
Рис. 6.14

Как расслабиться.

Если тетива лука всё время натянута, им не удастся воспользоваться в случае опасности. Точно так же человек не сможет воспользоваться своей энергией тогда, когда ему будет нужно, если его мышцы постоянно напряжены. Именно расслабление, типа того, о котором шла речь во втором из *Четырёх основных принципов объединения ума и тела*, это самое сильное состояние. Оно приятно и полезно, оно полно энергии. Но большинство людей не умеют по-настоящему расслабляться.

Упражнение. Станьте прямо, руки свободно свисают по бокам. Держа внимание на единой точке, начинайте встряхивать руками как можно быстрее, так, чтобы тряслось всё тело, включая пальцы ног. Прекратите встряхивания рук и продолжайте спокойно стоять в этом положении (Рис. 6.15).

Это и есть расслабление. Это легко. Любой из нас может сделать это, - в любое время. Если вы будете держать кончики пальцев напряжёнными, вы не сможете их быстро встряхивать. Для того, чтобы быстро встряхивать пальцы, они должны быть расслабленными. И наоборот, если вы хотите расслабиться, вам нужно лишь начать быстро встряхивать пальцы. Но при этом, трясая обеими руками, важно держать внимание на *единой точке*. Вы сможете делать то же самое, сосредоточив внимание на верхней части головы, но это не будет расслаблением. При таком встряхивании не будут двигаться пальцы ног. Они будут тоже участвовать в движении только в том случае, когда вы держите внимание на *единой точке*. Вы не должны разделять первый и второй из *Четырёх основных принципов*.



То, что это состояние расслабления является устойчивым, можно легко проверить, толкнув человека в этом состоянии в плечо или попытавшись поднять его руку до уровня плеча. Если вы, находясь в этом состоянии, вытяните руку вперёд, она окажется негибкой. Это самое ресурсное состояние.

Когда вы устали от занятий, выступаете перед большой аудиторией, готовитесь к важной встрече или к экзамену, ваши тело и ум приобретают жёсткость. В этих случаях постарайтесь держать внимание на *единой точке* и встряхивать пальцами так, чтобы начали двигаться и пальцы ног. Вы расслабитесь, успокоитесь и сможете хорошо справиться со стоящей перед вами задачей.

К. Тохэй рассказал нам о трёх способах активизации тела. Все они достаточно лёгкие, так что не стоит тратить время на сомнения. Сначала попробуйте. Растягивайте каждое утро мышцы ног, ходите как можно больше, изгоняйте жёсткость из ума и тела, время от времени встряхивая пальцами. В результате вы получите здоровое тело, - не мускульное, а именно сильное, гибкое и жизнеспособное. Не торопите своё тело. Старайтесь включить эти занятия в свою повседневную жизнь и развивать себя постепенно.

Рис. 6.15

6.3 Как укрепить ум.

Люди старших поколений часто обвиняют современных молодых людей в отсутствии духовного стержня. Они сдаются при столкновении с

малейшей трудностью, отступая перед лицом всего, что причиняет им неудобства. Родители тревожатся за будущее своих отпрысков, другие выражают беспокойство за судьбы мира в целом. Проблема же заключается, на мой взгляд, в слабости ума.

Тому есть несколько причин, и самая важная из них - фундаментальная ошибка системы образования. Ум и тело в конечном счёте одно, и любое их разделение является искусственным. Однако современное образование делает упор на тело и забывает об уме.

К. Тохэй пишет, что в каждой школе есть хороший гимнастический зал, но в нём нет места для тренировки ума. К названиям *до-дзё*, открытых *Обществом Ки* по всей Японии, он бы добавил "*Син Кан*", что в переводе означает "Сооружение ума". Это места, где тренируют ум.

Конечно, это занятие можно отнести к области классической психологии. Но психология изучает работу мозга отвлечённо. Она не может научить, как тренировать или контролировать сознание.

При Калифорнийском университете был создан *Институт Развития Ки*. Такого института нет даже в Японии. Если бы колледжи этого института открылись по всей территории Соединённых Штатов, это сыграло бы большую роль и для Японии.

Объедините свой ум.

Рассеянные солнечные лучи, сконцентрированные с помощью линзы, могут вызвать пламя. Даже самый сильный свет, рассеянный исследователем, становится слабым. Сила в концентрации. Ум не составляет исключения. Вместо того, чтобы признать этот факт и работать в этом направлении, большинство людей ослабляют силу своего ума, постоянно пытаясь делать такие вещи, как читать газету во время еды или заниматься, к примеру, математикой, слушая музыку.

Ум движет тело. Ум ощущает вкус пищи с помощью рецепторов, расположенных на языке. Ум идёт, передвигая ноги. Но многие люди неосознанно придерживаются мнения, что вкус ощущает язык, а ноги идут сами собой. Они считают, что ощущение вкуса пищи языком не изменяется, даже если глаза заняты чтением газеты. В результате эти люди обычно даже не осознают, что они едят. Когда вы едите, вы должны направить свой ум на еду. Это правило хорошего тона. И это также единственный способ почувствовать вкус пищи. В то же время, это упражнение в укреплении ума через концентрацию.

Опыт 1. А проходит мимо Б. При этом А представляет, будто кто-то крадёт за ним следом (Рис. 6.16). Когда А проходит мимо Б, Б поднимает руку, чтобы загородить ему путь. А легко падает назад, хотя Б прилагает минимальное усилие.

Прежде чем отправиться в путь, тщательно продумайте, что вы хотите сделать, достигнув цели путешествия. А затем уже идите. Если вы в замешательстве, должны вы это делать или нет, лучше оставайтесь дома. Вы можете стать причиной дорожного происшествия.

Опыт 2. Теперь А идёт, сконцентрировав сознание на том, что впереди. Б, как и раньше, поднимает руку перед А. На этот раз А не только не падает, - он продолжает идти, таща Б за собой (Рис. 6.17).

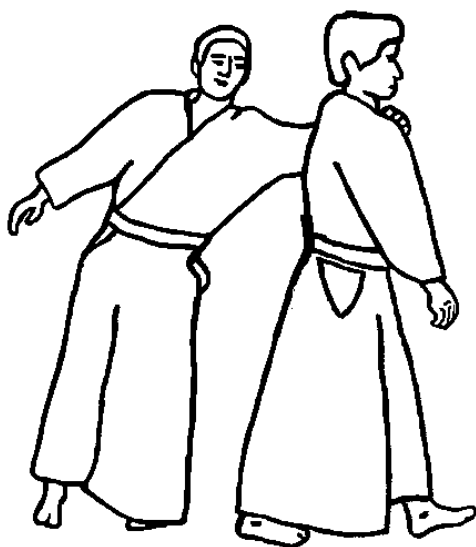
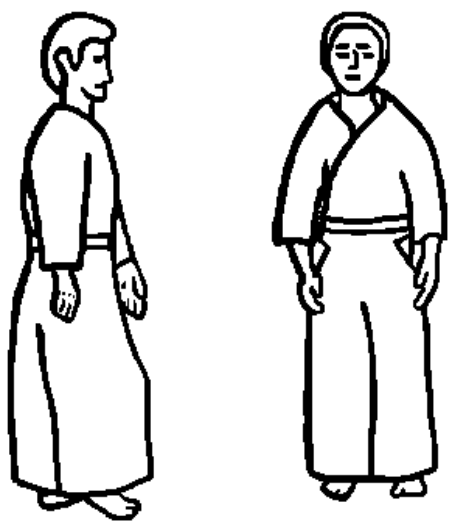


Рис. 6.16

Рис. 6.17

Если вы идёте, не желая этого делать, вы оставляете свой ум позади. В этом случае будет достаточно слабого толчка, чтобы сбить вас с ног. Надменный профессор и влюблённый юноша налетают на телеграфный столб, потому что мысли каждого из них далеко отсюда. Это может привести к несчастному случаю. Приучайте своего школьника каждое утро перед выходом из дому произносить вслух: "Я пошёл". Это поможет ему

осознать реальность того, что он идёт в школу, заранее настроит его ум, и он будет лучше подготовлен к встрече с возможной опасностью. В наше время не принято, чтобы дети говорили о том, что они уходят из дому. Родители часто должны сами догадываться, дома они или нет. Им следует хорошо подумать об опасностях, которые поджидают тех детей, чей ум отказывается выходить на улицу с её напряжённым движением.

В одной старинной японской песне есть слова: "Когда вы стремитесь на встречу к любимой, тысяча миль подобна одной; когда вы возвращаетесь после домой, одна миля кажется тысячей миль." Когда ваш ум вместе с вами стремиться к цели, тысяча миль - ничто. Но когда ваши надежды обмануты и ваш ум остаётся позади, пройти одну милю кажется мукой.

Если вы хотите что-нибудь сделать, возьмите за привычку очистить ум, сконцентрировать его и направить на предмет своего труда. Если вы режете ножом морковь, ваши пальцы в безопасности до тех пор, пока ваш ум направлен на морковь. Если вы любите свою работу, она лучше спорится, потому что для вас не в тягость сосредоточить на ней внимание. Независимо от того, заняты вы игрой или делом, концентрация на том, что вы делаете, укрепляет ваше сознание.

Используйте свой ум положительно.

Положительное использование ума К. Тохэй называет "расширением Ки". Та сторона предмета, на которую падает свет, всегда светлая. Противоположная сторона - тёмная. Обе стороны реальные. Если вы хотите иметь сильный ум, смотрите на светлую сторону. Это и называется *использовать ум положительно*. Противоположное этому, естественно, является *отрицательное использование ума*. Светлая сторона соответствует "расширению Ки", тёмная сторона - "стягиванию Ки". Хорошим примером является несибаемая рука, которая была использована в качестве иллюстрации четвёртого из *Четырёх основных принципов объединения ума и тела*: "Расширьте свою Ки". Твёрдая вера в то, что вы расширяете свою Ки, даёт руке такую силу, что никто не может её согнуть. Мысль о том, что рука может согнуться или что вы не можете сделать её несибаемой, сразу приведёт к тому, что её можно будет согнуть.

К. Тохэй пишет, что он всегда говорит людям: "Перестаньте говорить: "Я не могу". Когда вы начинаете что-нибудь делать, скажите: "Я могу", а потом приступайте к работе. Это ключ к тому, чтобы настроить одновременно ум и тело делать то, что вы собирались делать. Если вы всё же не можете это сделать, у вас ещё есть уйма времени для того, чтобы сказать: "Я не смог". Когда ребёнок небрежно заявляет: "Я не могу", я останавливаю его и прошу сказать: "Я могу". Подобная мелочь принимает в подсознание ребёнка. Жалобы отрицательны. Они омрачают сердце того, кто жалуется, а также сердца тех, кто находится рядом с ним, - так делается шаг на пути к омрачению мира. Никто не добьётся успеха, пока не перестанет жаловаться.

Если вам есть что сказать, говорите. Хвастайтесь. Вы не сможете похвастаться, пока не расширите свою Ки. Хвастовство и обман - совсем разные вещи. Первое - обещание сделать максимум того, на что вы способны, второе фальшиво с самого начала.

Когда мы хвастаемся, мы как бы даём обязательство вложить свои силы (внимание, деньги и т. д.) туда, где находится в этот момент наша мысль. При этом слова - только посредники нашего намерения. Когда ум прилагает усилия, он получает энергию. Это и есть *положительное использование ума*. Наше сознание обладает реальной силой. Если вы верите в это и используете свой разум положительно, его сила возрастает."

А теперь давайте проделаем опыт, доказывающий силу ума.

Опыт 3. (Рис. 6.18) А лежит на спине, ступни вместе, руки по бокам. Б берёт А за голову, а В - за ноги, и одновременно его поднимают. Тело А при подъёме провисает.

Опыт 4. (Рис. 6.19) А лежит на спине в той же позе, за исключением того, что на этот раз он держит руки на бёдрах и представляет себе, что через его тело проходит стержень. Или же он может думать о том, что его тело заряжено *Ki*. Когда его поднимают, он оказывается прямым, как бейсбольная бита.

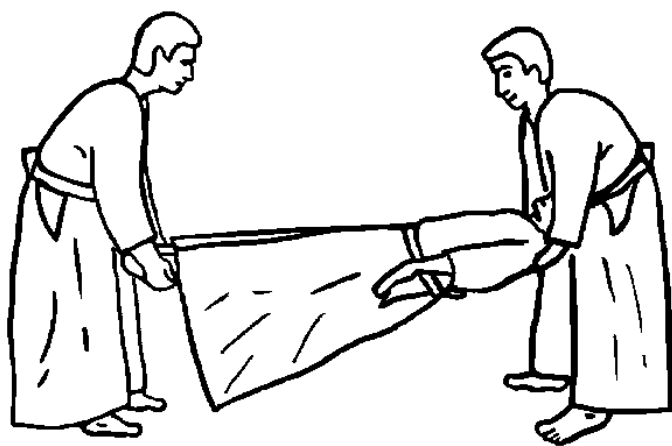
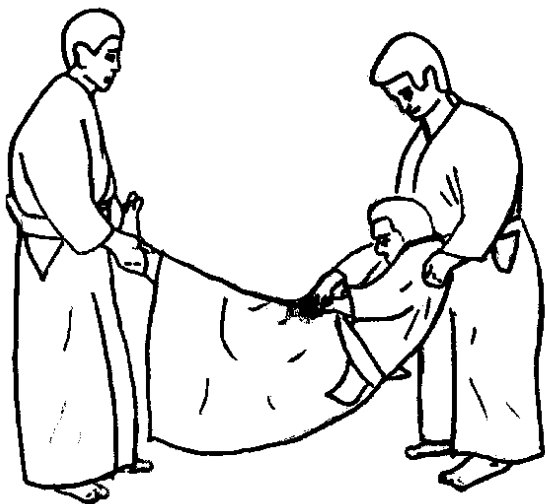
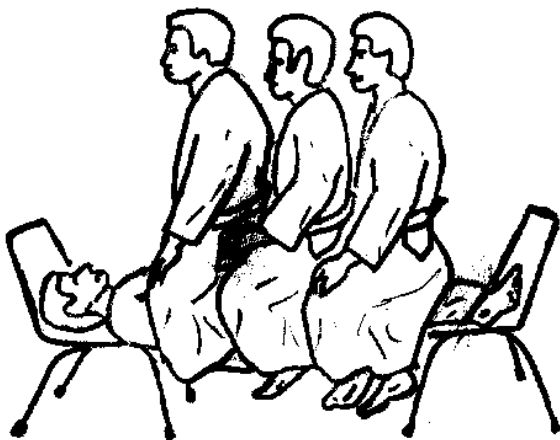


Рис. 6.18

Рис. 6.19



Опыт 5. (Рис. 6.20) Тело А лежит между двумя стульями. На него садятся два или три человека. А едва чувствует их вес. При этом нет необходимости его гипнотизировать. Если кто-то будет встряхивать тело А, это его не побеспокоит, потому что его концентрация не столь хрупкая, как в состоянии гипноза. В Японии во время так называемых "удивительных шоу" на тело человека часто кладут каменную глыбу и начинают её дробить кувалдой. Это то же самое. Сила молота не проникает в тело. Это может сделать даже ребёнок, если он представит себе железный стержень, проходящий через его тело.

Итак - наше сознание обладает реальной силой. Человек осознаёт свою полную силу насколько, он использует свой ум.
 Попробуйте провести такой

Рис. 6.20

эксперимент со слабовольным ребёнком. Он будет удивлён своей способностью выдержать вес взрослых людей. Скажите ему: "Ты обладаешь удивительной силой. Где ты её прячешь? Ты должен использовать эту силу всегда, что бы ты ни делал". Возможно, он скажет себе: "Это правда. У меня действительно много сил. Если я постараюсь, я смогу это сделать". Если ум станет сильным, тело начинает свой путь к силе и здоровью.

6.4 Как развить умственные способности.

Людей часто называют словом "блестящий". Такого рода похвалу зарабатывают люди, получившие высокие оценки на школьных экзаменах. То же говорят о человеке, преуспевшем в науках, математике или иностранном языке. Но никому не приходит в голову использовать это слово для характеристики исключительно хорошего бизнесмена. Человек, который демонстрирует работу ума, отражая одновременные атаки нескольких оппонентов, также не удостоивается этого эпитета. Это не считается блеском, а только силой. Давайте бросим взгляд на основы умственных способностей.

Понимание.

Понять любую книгу. Осознать десятку, едва услышав об единице. Понять всё, что другой хочет сказать, как только он начнёт говорить. Эти качества демонстрируют умственные способности.

Чтение - краеугольный камень интеллекта. Заполняйте своё свободное время чтением всевозможных книг. Читайте романы, документальную литературу, биографии. Сначала быстро просматривайте книгу для того, чтобы составить о ней общее представление. Если вам покажется, что это имеет смысл, перечитайте её снова. В результате повысится способность вашего мозга приспособиться к различным обстоятельствам и упорядочивать самые разнообразные данные. Ваш интеллект окажется в выигрыше.

Здравый смысл.

Хорошие умственные способности не принесут никакой пользы при отсутствии здравого смысла. Ничто не заменит способности отделять хорошее от плохого. Когда поверхность воды возмущена, она не может точно отражать вид луны. Луна получается искажённой. Когда нарушено спокойствие ума, всё, что он отражает, искажается. Как только ваш ум становится спокойным, вы сразу обретёте способность обо всём судить правильно.

К. Тохэй предлагает нам *Ки-медитацию* как средство развития хорошей способности здраво судить обо всём, что происходит. Вселенная - это безграничная сфера безграничного радиуса. Она не имеет границ ни справа ни слева, ни сверху ни снизу. Если вы сделаете шаг вправо, Вселенная настанет в этом направлении на шаг короче. Она останется бесконечной. Вы - центр Вселенной. Уплотнённая безграничная сфера превращается в вас. Если она уплотнится ещё сильнее, она превратится в *точку в нижней части живота*, о которой мы говорили, обсуждая первый из *Четырёх принципов объединения ума и тела*.

Эта *единая точка* не имеет установленного диаметра, она может уплотняться бесконечно. Если что-то существует, всегда существует его половина. Бесконечно сжимаясь наполовину, оно никогда не станет нулём. Уплотнение *единой точки в нижней части живота* может совершаться бесконечно. Попробуйте каждый вечер перед сном, сидя с закрытыми глазами в позе *сэйдза*, в течении десяти-пятнадцати минут мысленно уплотнять эту *точку*. Даже если *точка* сначала будет неощутимой, продолжайте бесконечно её уплотнять. Не прекращайте, пока не почувствуете её. Если вы потеряете *точку*, не начинайте опять сначала. Просто вернитесь туда, где вы её оставили, и продолжайте уплотнять.

Если вы бесконечно будете успокаивать волну, уменьшая её вдвое, она всё равно будет продолжать существовать. Она не станет равной нулю, а просто постепенно будет становиться более спокойной. Это - живое спокойствие, которое обладает неослабевающим движением и бесконечной энергией. Если оно остановится - станет равным нулю, - оно утратит всю свою энергию. Это - мёртвое спокойствие. Эти два спокойствия составляют полную противоположность друг другу. Когда волчок крутится очень быстро, он кажется неподвижным, но он подпрыгивает, если вы прикоснётесь к нему. Это - живое спокойствие. Но если вы остановите вращение волчка, он пошатнётся и застынет в одном положении. Это - мёртвое спокойствие.

Когда вы держите внимание на *единой точке*, колебания, излучаемые вашим мозгом, становятся бесконечно спокойными. Мозг в таком состоянии всё отражает очень ясно. Естественным образом возникают правильные суждения вместе со способностью быстро реагировать на изменение обстоятельств. Студент, сдающий экзамен, должен подчинить себе свой ум, который имеет привычку блуждать по аудитории и по изучаемым предметам. Правильно поняв поставленные перед ним вопросы, он обязательно добьётся успеха. Десяти-пятнадцатиминутная *Ки-медитация*

после занятий вознаградит его усилия и поможет ему развить свои умственные способности.

Память.

Если объектив фотоаппарата сфокусирован правильно, он даст хорошее, точное изображение. То же самое можно сказать и о мозге. Глаза работают подобно объективу фотоаппарата. Если вы научитесь *Ки-медитации* и будете поддерживать спокойствие своего ума, *Ки* расширится естественным образом. *Ки*, выходящая из глаз, фокусируется на книге, и её содержание отражается в сознании. Если вы читаете книгу, сжимая свою *Ки*, *Ки* не выходит из глаз и в экзаменационном зале ваши знания не всплывут в вашей памяти, даже если вам кажется, что вы всё хорошо запомнили. Введите в привычку заниматься в течении коротких периодов времени, объединив ум и тело, вместо того, чтобы заниматься долго, но нехотя. Если вы хотите что-нибудь запомнить, запишите это. Когда вы что-нибудь пишете, оно живо откладывается в вашей памяти.

В жизни каждого человека бывают моменты, когда правильными кажутся несколько решений. Вы пошли вправо - и вдруг то, что осталось слева, вам начинает представляться более соблазнительным. Вы идёте влево - и лучшим кажется то, что осталось справа. Когда ум поставлен в тупик, он не может прийти ни к какому решению. В подобных случаях занимайтесь *Ки-медитацией*, посвятив ей час или даже два. После этого вы сможете разрешить свою дилемму. Как только вы приняли решение, придерживайтесь его и выполняйте намеченный план без колебаний.

6.5 Как обеспечить крепкий сон.

Человек в основном расходует *Ки* когда он бодрствует и пополняет её запасы из Вселенной во время сна. Для того, чтобы выжить, человеку необходима одежда, пища, крыша над головой, вода и воздух. Но этого недостаточно. Человек не может жить без *Ки*.

Какое бы питание мы не получали, мы не можем жить без сна. Когда мозг успокаивается, в тело поступает *Ки* Вселенной. Благодаря этому поступлению *Ки* вы на следующее утро просыпаетесь наполненным энергии. Если сон неглубокий, мозг во время сна не остаётся спокойным и неравномерный характер излучаемых им колебаний мешает приёму *Ки*. Поступление свежей *Ки* оказывается недостаточным для восстановления бодрости, независимо от того, как долго человек спал. Он хуже соображает и весь день чувствует себя усталым и не в своей тарелке. Жизнь теряет свою прелесть. Для того, чтобы ваши дела шли успешно, вы должны просыпаться, испытывая бодрость, и начинать день с положительного настроения.

Треть своей жизни мы тратим на сон. Многим людям не удаётся уснуть в часы, отведённые для этого. Когда наступает вечер, вместо того, чтобы думать о приятном отдыхе после тяжёлого трудового дня, они впадают в депрессию и начинают принимать снотворное. Эти лекарства, вместо того, чтобы обеспечить мозгу естественный отдых, парализуют его. Если в вас побеждает привычка к снотворным, вы уже не можете пополнить свою *Ки* от *Ки* Вселенной. Ваша жизненная сила ослабевает, и вы заболеваете.

Когда вы больны, ваш сон не может быть глубоким. Вы теряете возможность получать новую порцию *Ки*, и болезнь усиливается. Наилучшее лекарство для больного - вернуть ему хороший сон. В старину люди говорили: "Если вы не можете уснуть, ложитесь в постель, закройте глаза и медленно считайте от одного до десяти. Когда закончите, начните сначала. В конце концов вы обязательно уснёте." И это правда. Каждый может просчитать от одного до десяти, не напрягая сознание, а когда вы

считаете медленно, колебания, излучаемые мозгом, успокаиваются и вы засыпаете.

Когда жизнь была простой и на людей наваливалось меньше забот, этот метод был вполне эффективным. Но в наши дни люди более чувствительны, перегружены информацией, и, кроме того, - злоупотребляют логикой. У них возникает больше соблазнов сомневаться, вот почему этот метод теперь помогает не так часто. Что же делать? К. Тохэй предлагает метод, который поможет уснуть в любое время.

1. Не старайтесь уснуть. Если вы стараетесь уснуть, сама мысль об этом создаёт в сознании волны возбуждения. Но вы не можете успокоить колебания своего мозга, создавая новые. Когда вы думаете: "Если я немедленно не усну, я завтра буду в ужасной форме и не смогу работать", - вы возбуждаете свой ум и ещё дальше уходите от сна. В конечном счёте вы уснёте так или иначе... Ведь если вы действительно хотите спать, сон придёт естественным образом. Если же вам уснуть не удаётся, примите через некоторое время решение провести эту ночь без сна. Пять суток без сна могут оказаться фатальными - одна ночь не столь опасна.

2. Очень утомительно провести в постели всю ночь без сна. Это пустая трата времени. Поэтому постарайтесь использовать это время.

3. Лягте на спину, держа руки и ноги в их естественном положении. Сосредоточьте внимание на единой точке.

4. Представьте себе, что кровь из единой точки в нижней части живота течёт к пальцам ног. Так как ум руководит действиями тела, поток крови к пальцам ног действительно возрастет. Вскоре вы почувствуете, как пальцы теплеют.

5. Как только вы почувствуете, что пальцы потеплели, вы уснёте. Следующее, что вы почувствуете, - это то, что наступило утро.

Когда вы слишком много занимаетесь, чем-то обеспокоены или плохо себя чувствуете, возникают препятствия кровообращению: слишком большая часть вашей крови задерживается в мозгу. В результате вы чувствуете жар в голове, а кисти рук и ступни остаются холодными. В этом случае уснуть вы не можете. Сон приходит только тогда, когда кровь беспрепятственно циркулирует во всём теле. Кровь, собравшаяся в мозгу, рассеется, колебания мозга станут спокойнее, что обеспечит расслабление и глубокий сон.

Опыт 1. А лежит на спине. Б берёт его за щиколотки и начинает поднимать. Если тело А сгибается в бёдрах и поднимаются только ноги, значит А не думает по настоящему о том, что кровь течёт в пальцы ног (Рис. 6.21).

Опыт 2. Если А действительно верит в то, что циркуляция крови в пальцах его ног улучшается, Ки течёт через его тело к пальцам. В этом случае, если Б начинает поднимать его за щиколотки, тело А поднимается как жёсткая палка, что видно на рис. 6.22.



Рис. 6.21

Рис. 6.22

Если вы находитесь в состоянии, описанном в **Опыте 2**, вы почувствуете, как пальцы ног теплеют. Ночью, пытаясь заснуть, повторите это упражнение. Сначала может пройти от 10 до 30 минут прежде, чем вы уснёте. Если же вы не можете уснуть, то вы должны принять решение заниматься этим упражнением всю ночь. Используйте это время для объединения ума и тела. Если вы занимаетесь в течении 10 минут, вы получите 10-минутную энергию; если вы посвятили этому час, ваш выигрыш соответственно увеличится. Если же вы занимаетесь всю ночь, приобретённая вами энергия будет огромной. Во время занятий объединяются ум и тело. Ваша жизненная сила активизируется, и вы можете подняться на следующее утро полным энергии, даже если вы не спали ни минуты. Вначале для того, чтобы уснуть, вам может потребоваться 30 минут.

Но если вы будете продолжать заниматься, времени на засыпание будет требоваться всё меньше и меньше. В конце концов вы научитесь засыпать, как только представите, что ваша кровь устремляется к пальцам ног.

Есть пословица, которая гласит: "Негативное мышление ничем не лучше, чем полное его отсутствие". Когда вы утомлены, позитивные мысли ускользают от вас и их заменяют негативные. Когда вы обнаружите себя в подобной ситуации, постарайтесь крепко уснуть и освежить свой ум. После этого вновь обдумайте свою проблему. К вам обязательно придёт положительное решение. Человек, который может крепко спать, получает достаточно энергии, чтобы справиться с любыми трудностями. Если вы хотите быть энергичными и жить долго, научитесь спать хорошо.

6.6 Как справиться с болезнью.

Человеческое тело - это часть общего поля Вселенной, фрагмент вселенской *Ki*, заключённой в тело. Поэтому, расширяя *Ki*, вы можете сохранять бодрость и здоровье. Когда вы больны, ваше расширение *Ki* ослабевает. Это подрывает вашу жизненную силу, и болезнь усугубляется и затягивается. "Если вы чувствуете недомогание в теле, - говорит японская пословица, - не позволяйте ему воздействовать на ваш ум". Если вы сохраняете крепкий ум, который расширяет вашу *Ki*, ваша жизненная сила быстро излечивает болезнь. Но если вы начинаете волноваться из-за лёгкой головной боли или недомоганий желудка, вы сами привлекаете болезнь. Если вы думаете, что подхватили простуду, у вас поднимается температура и вы три-четыре дня проваливаетесь в постели. Лучше скажите себе: "Не думаю, чтобы я был простужен. Сейчас я вовсе не собираюсь этого делать". И всё будет в порядке, даже если вы были близки к тому, чтобы заболеть.



Когда вы управляете своим сознанием и всё время сохраняете спокойствие, все ваши органы работают наилучшим образом. Обычно очень трудно поддаются лечению болезни печени, почек, сердца, высокое кровяное давление, диабет. Некоторые в попытках излечить эти заболевания принимают по пять-шесть видов лекарств, но каждое из них имеет нежелательный побочный эффект. Привыкание к ним в конце концов

приводит к новым проблемам. Так что уж если вы не можете избежать лекарств, принимайте их как можно меньше. Здесь как раз уместно рассказать о *дыхании Ки*, которое поможет вам жить дальше. Этот способ дыхания берёт своё начало от традиционного японского дыхания *мисоги*, которое называют ещё "*Нагаё Но Дэн*".

1. Сидя в *сэйдза*, согласуйте ум и тело. Большие пальцы ног положите друг на друга. Колени разведите на ширину двух ладоней. Кисти рук положите на бедра. Выпрямите нижнюю часть спины, держите внимание на *единой точке* и расслабьте верхнюю часть туловища. В такой позе, если кто-то толкнёт вас в плечо или попытается поднять вашу руку или колено, вы не сдвинетесь с места. (Рис. 6.23)

Рис. 6.23

2. Закройте глаза, слегка приоткройте рот и начинайте делать медленный выдох, одновременно произнося звук "Ха". Если ваш ум спокоен, ваше дыхание будет спокойным и плавным. О состоянии своего ума вы можете судить, прислушиваясь к звуку своего дыхания. Поддерживайте это состояние в течение всего выдоха. В конце выдоха корпус слегка наклоните вперёд и полностью выдохните оставшийся воздух. Такой выдох занимает около 30 секунд.. Сделав задержку на несколько секунд, начинайте медленно вдыхать воздух через нос, произнося при этом звук "Су". Вдохнув как можно больше воздуха, вернитесь в исходное положение с выпрямленной спиной и ещё некоторое время продолжайте вдох. Вдох занимает 20 секунд.

4. Закончив вдох, задержите дыхание на 10 секунд, сосредоточив внимание на *единой точке*.

Потом опять начинайте делать выдох. Сначала весь цикл вдоха-выдоха будет занимать 20-30 секунд. Сосредоточившись на *единой точке* и расслабившись, вы не сможете делать это упражнение дольше одной минуты. Но всё достигается практикой. Человеческое существо, потребляя пищу и сжигая её, чтобы получить энергию, поддерживает жизнь. Для сжигания нужен кислород, поэтому человек вдыхает воздух. После сжигания пищи необходимо выбросить такой ненужный продукт, как двуокись углерода. Вот всё, что можно сказать о дыхании. Однако люди, живущие в сложном современном мире, часто бывают злыми и подавленными, что приводит к сжатию их артерий.

Кислород, поглощаемый из воздуха лёгкими, с помощью артерий распространяется по всему организму. Но если артерии сжаты, возникает сопротивление прохождению кислорода. Кроме того, это ограничивает возможность возвращения в лёгкие двуокиси углерода. Концентрация его в организме повышается, и сгорание пищи получается неполным. А это приводит к болезням. Жизненная энергия молодых людей обычно остаётся относительно высокой. Но уже в среднем возрасте у людей возникают заболевания почек, печени, нарушается кровяное давление. Первое, что необходимо сделать, это с помощью *дыхания Ки* добиться того, чтобы сгорание стало полным. Во всём мире существуют множество методов дыхания, но все они имеют дело только с тем, что я называю "*внешним дыханием*". *Внешнее дыхание* означает вдыхание воздуха в лёгкие и выдыхание его из лёгких в атмосферу. *Внутреннее дыхание* означает распределение кислорода с помощью тока крови по всему телу и возвращение двуокиси углерода и других отходов назад в лёгкие. Ёмкость лёгких составляет от 3 до 4 тысяч кубических сантиметров. Объём вдоха - от 700 до 800 кубических сантиметров. Глубокое дыхание необходимо потому, что в лёгких всегда остаётся старый воздух. Если вы заботитесь только о том,

чтобы заменить воздух в лёгких, достаточно сделать 4-5 глубоких вдоха.

Но важно *внутреннее дыхание*. Объедините ум и тело, полностью расслабьтесь, откройте все каналы для движения крови, вдохните свежий воздух, пошлите кислород в каждую часть своего тела, верните в лёгкие двуокись углерода и выдохните её из лёгких. Посвятив этому 30-40 минут, вы сможете направить кислород в каждую клеточку своего тела и полностью его использовать.

Прохождение крови по всему телу занимает 20 секунд. В течение минуты кровь проходит через тело трижды. Тело наполняется свежей *Ki*, кожа, в связи с улучшением обмена, разглаживается. Вы можете стать молодым и исполненным энергии. Метод *дыхания Ki* - наилучшее лекарство для продления жизни и восстановления бодрости.

Печень - это собрание вен. Повышенное снабжение кислородом улучшает её работу. Серьёзные дыхательные упражнения позволяют за три-четыре недели избавиться от всех проблем, связанных с печенью. Когда печень функционирует нормально, из крови удаляются больше ненужных элементов и в результате меньше страдают почки. Их состояние тоже улучшается. А от хорошей работы печени и почек выигрывает весь организм. В этом смысл японской поговорки: "Нет ничего важнее печени и почек".

Улучшение циркуляции крови, естественно, снимает все проблемы, связанные с кровяным давлением. Люди с больным сердцем не смогут долго выполнять дыхательное упражнение. Все больные люди дышат часто и неровно. Сосредоточьтесь на *единой точке*, полностью расслабьтесь, вдыхайте и выдыхайте как можно спокойнее. Начав дышать спокойно, вы сможете продлить вдох и выдох. Когда вы сможете дышать нормально и с большими интервалами - вы будете здоровы. Если вам трудно сидеть в позе *сэйдза*, сядьте на стул. Но если вы сядете слишком глубоко, ваш торс будет стремиться изогнуться и вам трудно будет держать внимание на *единой точке*. Поэтому садитесь на краешек, чтобы спина оставалась прямой. Ослабленные люди, которые вынуждены оставаться в постели, могут выполнять дыхательное упражнение лёжа на спине. Сделайте как можно более полный выдох, на несколько секунд задержите дыхание и вдыхайте через нос как можно больше воздуха. Опять на несколько секунд задержите дыхание и начинайте выдох. Во время дыхания не думайте больше ни о чём. Используйте мозг для того, чтобы с помощью дыхания посылать *Ki* в каждую часть своего тела. Ваша жизненная сила возродится, и вы непременно удивите докторов своим быстрым выздоровлением. Когда вы больны, вы мало что можете сделать. Но вы должны выполнять *дыхание Ki*. Когда вы выздоровеете и вернётесь к нормальной жизни, вы будете успешно справляться со своими делами.

Этот метод дыхания предотвращает накопление в мозгу крови и обеспечивает крепкий сон. Постарайтесь избавиться от негативных настроений, обычно сопровождающих болезнь. Поддерживайте в себе уверенность, что пока вы будете практиковать этот метод дыхания и непрерывно обмениваться *Ki* с *Ki* Вселенной, болезнь вам не грозит.

6.7 Как вылечить травму шеи (метод *киацу*)

Даже самый хороший водитель не застрахован от удара сзади другой машины. А внезапный резкий удар приводит к травме шеи.

Травма шеи может свести на нет самую яркую жизнь, заставив пострадавшего потерять надежду на выздоровление. Те же страдания приносит мигрень. Временно боль можно снять с помощью лекарств. Но после окончания срока действия лекарства страдания возобновляются.

Но травму шеи и мигрень можно вылечить с помощью *киацу*. *Киацу*

кажется подобным *сиацу* (лечению с помощью надавливания пальцами), но эта техника имеет свои фундаментальные отличия. *Сиацу* включает физическое воздействие на поражённые части тела или органы. Задача *киацу* состоит в направлении *Ки* в поражённые области и активации жизненной силы. Когда старый насос перестаёт подавать воду, вы заливаете небольшое количество воды для заправки и начинаете работать рукояткой. Как только начнёт течь вода, насос сам продолжит свою работу. То же можно сказать о жизненной силе. Травма шеи ослабляет жизненную силу в шее, и человек, перенёсший травму, не может сам её восстановить. В таком случае пошлите *Ки* из кончиков своих пальцев в пострадавшую область и приведите в действие жизненную энергию. Напряжённые мышцы расслабятся, жёсткость исчезнет, шея опять станет гибкой и подвижной. Когда активизируется жизненная сила, пациент выздоровеет.

Как же распространить *Ки* из своих пальцев? К. Тохэй объясняет нам это настолько подробно, чтобы это было под силу даже начинающему.

Упражнение 1. А вытягивает руку вперёд и думает о том, как по ней проходит *Ки*. Б пытается согнуть руку, но безуспешно (Рис. 6.24).

Это та самая негибкая рука, которая использовалась в качестве примера при объяснении четвёртого из *Четырёх основных принципов объединения ума и тела*: "Расширьте свою *Ки*." *Ки* расширяется, когда вы верите в то, что это так.

Упражнение 2. А отводит большой палец правой руки, слегка согнув внутрь. Б, надавив ладонью, возвращает его на место. Если А будет посылать из кончика своего пальца *Ки*, Б не сможет вернуть его обратно. Если А направляет силу в свою руку или большой палец, Б будет не способен отогнуть палец обратно (Рис. 6.25).

Это негибкий палец. Когда вода извергается из шланга, самое большое давление образуется у его выходного отверстия. Подобным образом, если вы концентрируете своё внимание на кончике пальца, *Ки* выходит за его пределы. Когда А сосредоточивает свою *Ки* на кончике пальца и палец оказывается против ладони Б, *Ки* естественно выходит за его пределы, и палец невозможно вернуть обратно. Именно таким образом расширяется *Ки* с помощью *киацу*. Всё, что делается с помощью пальцев, можно использовать для работы с помощью техники *киацу*.

Опыт 3. Б сидит в позе сэйдза или со скрещенными ногами. А стоит за ним, держа большие пальцы рук на плечах Б, в точках, которые находятся как раз под ушами (Рис. 6.27). Сначала он начинает постепенно надавливать пальцами, пока не исчезнет зазор. Потом, не усиливая давления, он посылает свою *Ки*.

Если Б чувствует, как принадлежащая А *Ки* проникает через плечо в его тело, значит А делает *киацу* правильно. Если А будет просто давить с силой, Б будет испытывать неприятную боль. При проникновении *Ки* он испытывает своего рода приятную боль. Проводя сеанс *киацу*, А всё время должен интересоваться, что при этом чувствует Б.

Далее К. Тохэй объясняет на какие области следует оказывать давление. На рисунке 6.26 показаны основные мышцы, проходящие вдоль позвоночника и отходящие в стороны. Эти линии мышц доходят до конца плеч. Точки, с которыми проводилась работа в **Опыте 3**, также лежат на этих линиях.

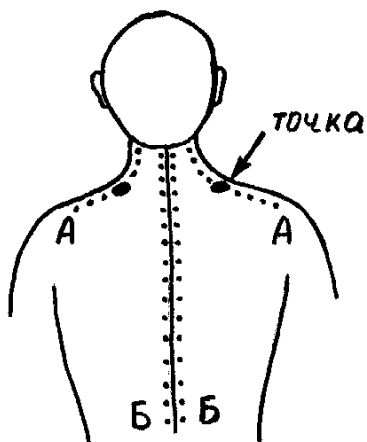
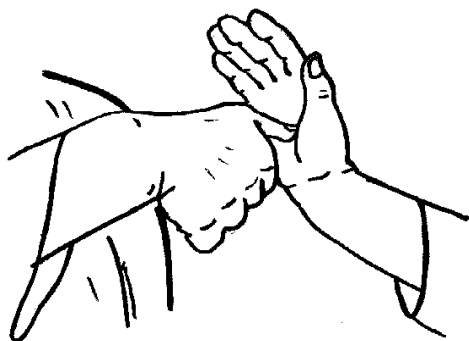


Рис. 6.24

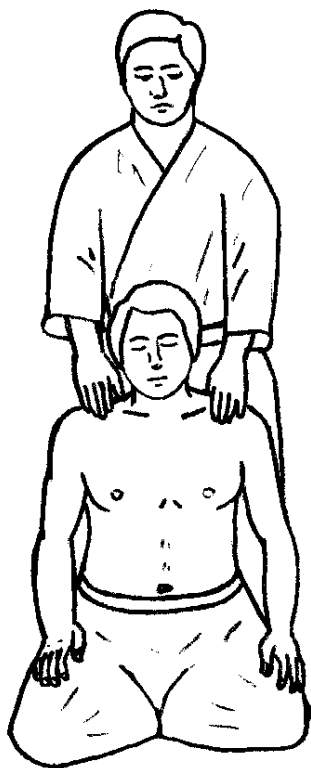
Рис. 6.26

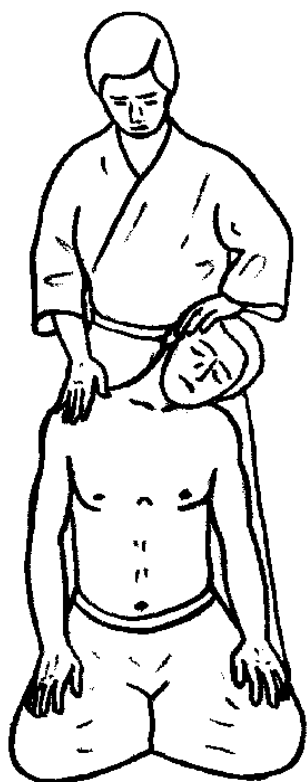
Рис. 6.25

Поддерживая голову **Б** левой рукой, **А** пальцами правой руки надавливают на мышцы правого плеча **Б**. Когда **А** поддерживает голову **Б** правой рукой, он надавливает левой рукой на мышцы его левого плеча. На каждую точку следует надавливать 15-20 секунд. Помните, что вы никогда не должны массировать пальцами повреждённую область, так как это может нанести вред тканям и усилить боль. Ваша задача - послать *Ki* в поражённую область, поэтому при надавливании не смещайте пальцев - как будто вы зажимаете пальцем проколотую шину.

Надавливание точек этих линий занимает 15-20 минут. После этого **А** должен согнуть шею **Б**, чтобы убедиться в её подвижности. Если это не так, **Б** после этого будет испытывать боль. Однако не следует применять усилий, так как это ещё больше усилит боль.

Для размягчения мышц шеи **Б**, **А** применяет *киацу* к мышцам плеча **Б** вдоль линии **А**, от плеча до шеи. Он кладёт руку на голову **Б** и постепенно наклоняет её, насколько это возможно, не применяя усилий (рис. 6.28).





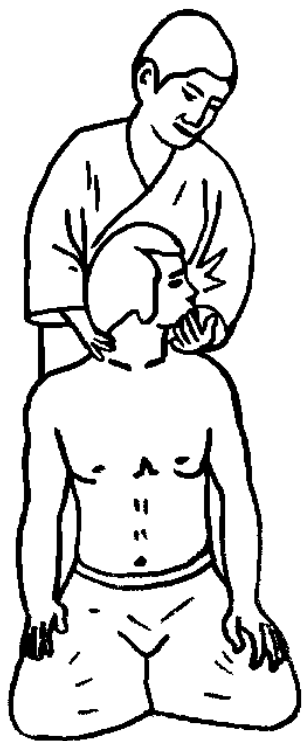


Рис. 6.27

Рис. 6.29

Рис. 6.28

Сначала шея **Б** гнётся не слишком хорошо. Однако, по мере того как **А** будет надавливать на мышцы слева от шеи, голова **Б** будет всё больше приближаться к плечу. Это происходит потому, что мышцы становятся более мягкими и расслабляются. После нескольких надавливаний шея будет сгибаться полностью. После этого следует наклонять голову **Б** вправо и подобным образом воздействовать на мышцы левого плеча.

Затем **А** подводит левую руку под подбородок **Б** и поворачивает его лицо влево (Рис. 6.29). После этого он пальцами правой руки надавливает на мышцы вдоль линии **В**.

Сначала шея **Б** поворачивается лишь слегка. Но по мере того, как **А** надавливает на мышцы, она начинает поворачиваться всё лучше и лучше. Обычно в результате такого воздействия подбородок касается плеча. Повторите ту же процедуру с левой стороны.

После этого **А** надавливает на две точки на плечах **Б** и предлагает ему поворачивать головой, чтобы определить болезненные точки. Если находится такая точка, на неё следует надавить. По мере вращения шеи медленно перемещайте пальцы. Если болезненные точки отсутствуют, значит шея здорова. Если вы не можете справиться с задачей за один сеанс, повторите процедуру на следующий день. Нет необходимости ждать один-два месяца.

Те же действия помогают избавиться от мигрени.

Для занятий *киацу* вам потребуется время, потому что сначала ваша *Ки* временами течёт, а временами нет. Но по мере практики вы научитесь понимать, когда *Ки* выходит из пальцев. Тогда вы сами с помощью пальцев сможете находить повреждённые области, не спрашивая об этом пациента. Вера - это сила. Когда вы верите, что *Ки* выходит через ваши пальцы, она действительно выходит. Поверьте в принцип *киацу*, и ваша вера даст вам силу.

На этом мы закончим рассматривать лечебные аспекты *Айки-до*. Но в следующих книгах читатель сможет познакомиться с другими, не менее успешными применением *ки* в исцелении человека, в изменении его жизни в лучшую сторону.

Глава 7.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК.

Легче учиться, чем учить. Довольно легко просто объяснить что-то, не заботясь о том, понимает ли вас ученик. Но если вы действительно осуществляете правильное руководство и учите беспристрастно, имея желание сделать своего ученика мастером этого дела, то надо принять во внимание все индивидуальные характеристики человека и изучить все его привычки. И это нелёгкая задача. Обучение *Айки-до* особенно трудно потому, что при этом мы должны поднять человека от мира тела к миру духа; мы должны обучать объединению тела и духа и вести наших учеников до тех пор, пока они не смогут проводить в реальную практику то, чему их обучали.

Само собой разумеется, что учитель должен быть мастером, претворять в жизнь и верить в то, чему он учит. Если мы обучаем универсальным принципам неразборчиво, так, как слепой ведёт слепого, то нечего и говорить, по какому ложному пути мы будем следовать. Для того, чтобы учить, мы должны держать свои глаза открытыми и брать на себя всю ответственность за то, чему мы учим.

Ниже приводится несколько правил, которые помогут как тренерам, так и ученикам правильно выработать двигательные навыки. Эти правила пригодны не только для изучения *Айки-до*, но и для любого тренировочного процесса, целью которого является изучение какого-либо сложного двигательного навыка. После приведения правила мы будем конкретизировать его для методики *Айки-до*. Итак, приступаем.

Правила, которые управляют выработкой правильных техник.

1. При подаче материала ставьте перед учениками такие задачи, чтобы иметь реальную возможность их выполнить.

Практически это означает, что когда вы постоянно увеличиваете требования к своим ученикам, вы должны это делать в пределах, доступных в данный момент ученику. Как правило, для оценки действий ученика тренер выбирает определённые критерии (например: высота, длина, усилие и т. д.). Каждый раз, когда ученик правильно выполняет порученное, он должен получать так называемое *положительное подкрепление* (например: специальное слово или жест). В единоборствах *положительным подкреплением* является система цветных поясов, ученических и мастерских ступеней. Хотя этой системе около ста лет, она широко распространилась по всему миру.

Если вы повышаете критерий так сильно, что ученику надо совершить усилие значительно больше, чем он ранее совершал для вас - неважно, делал или не делал он это для себя, - вы сильно рискуете. Процесс выработки

поведения может быть сорван. Могут появиться привычки, подавление которых требует много времени.

Самый быстрый - а иногда единственный - способ сформировать поведение - это увеличивать критерии такими ступеньками, чтобы ученику легко давалось постоянное улучшение поведения. Непрерывный, пусть даже медленный процесс приведёт вас к поставленной цели гораздо быстрее, чем попытки форсировать быстрый прогресс с риском потерять всё выработанное поведение.

2. В конкретный промежуток времени отрабатывайте что-нибудь одно, не пытайтесь формировать поведение по двум критериям одновременно.

Под этим не подразумевается, что вы не можете работать над многими различными типами поведения в один и тот же период времени. Во время любого занятия можно сначала немного поработать над качеством, затем над скоростью. Это избавляет от такого вредного явления в тренировках, как монотонность. Хорошие тренеры всё время меняют работу, оставляя данную задачу, как только в ней достигнут успех, и переходят к другой.

Однако, когда вы работаете над данным типом поведения, вы должны пользоваться в каждый отрезок времени одним и только одним неизменным критерием. Примером в единоборствах может служить отработка удара. Критериями оценки удара служат скорость, точность и сила. Каждый критерий удара требует своей методики отработки.

Часто ученикам не удается добиться прогресса в каком-либо навыке, хотя они много упражняются, именно потому, что они пытаются улучшить сразу две или более стороны деятельности.

Нужно всегда подумать: одно ли свойство характеризует данное поведение? Нельзя ли его расчленить и работать отдельно над различными критериями? Когда вы займётесь этими вопросами, большинство проблем решается сами собой.

3. Прежде чем повышать или увеличивать критерий, правильно оцените скорость прогресса ученика в данный момент времени.

Иногда у ученика внезапно наступает "озарение" - он начинает понимать конечную цель, и улучшение поведения становится спонтанным. В этом случае следует постоянно контролировать вашу методику обучения: не забуксовала ли она, не перестала ли приносить успех ваша программа тренировок. Такой селективный подход к ученикам позволит вам "сдвинуть" их поведение в сторону того улучшения, которое вам желательно.

4. Вводя новый критерий, временно ослабьте старые.

Допустим, отрабатывая какую-нибудь технику, ученик успешно выполняет её медленно. Но при попытке выполнить в естественном темпе атаки, ученик может терять равновесие, чем сводит на нет саму технику. В этом случае следует забыть о самой технике, а поработать над техниками передвижения (например: отработать *таи-сабаки*).

То, что раз выучено, не забывается, но, под подавляющим воздействием нового критерия, старое, хорошо выученное поведение иногда временно уходит в сторону. Например, то, что легко выполняется в спортивном зале на *татами*, может быть не выполнено на траве или песке. Как правило, такое явление быстро проходит и ученики хорошо выполняют техники в новых условиях. Следует помнить, что ругать себя или других за ошибки при новых обстоятельствах, непедагогично. В скором времени ошибки исправляются сами по себе, а выговоры огорчают, а иногда фиксируют внимание на ошибках, которые становятся постоянными.

5. Ведите ученика за собой.

Планируйте программу тренировок так, что, если ученик совершит в обучении неожиданный скачок вперёд, вы должны знать, что отрабатывать дальше. Такого рода "рывок" выработки поведения может произойти в любой момент. В основном дело тут в *инсайде* (внезапном озарении): ученик внезапно осознаёт ваши цели, исходя из которых вы добиваетесь его действий, и делает это.

Тренера могут встретиться с осложнениями только в том случае, если они оказываются неподготовленными к неожиданному улучшению. "Рывок" часто эмоционально очень значим для ученика. Он испытывает удовольствие от "ага!" познания, и часть учеников впадает в состояние явно повышенного настроения. Т. о. "рывок" - это блистательная возможность добиться значительного прогресса в кратчайшие сроки. Быть не готовым к нему и держать ученика на низком уровне обучения только потому, что вы не знаете что делать дальше, - лучший способ потратить зря время, а в худшем случае может отбить охоту к обучению и вызывает отвращение у ученика, который станет в будущем работать без особого желания.

Ярким примером несоответствия способностей учеников и учебной программы может служить школа. Вся школьная система построена так, чтобы помешать детям обучаться в их собственном темпе - наказываются не только медленные ученики, у которых не хватает времени на обучение, но и слишком быстро обучающиеся, которые не получают дополнительного материала, когда сообразительность продвигает их вперёд.

Это же явление объясняет большую текучесть учеников в спортивных секциях. Программы тренировок и отношение тренеров к общей массе учеников отталкивают как наиболее одарённых, быстро обучающихся учеников, так и учеников, которые усваивают материал медленнее, чем средние ученики, хотя конечная цель тренировок - мастерство - и теми и другими достижима.

6. Не меняйте тренеров на полпути.

В процессе выработки поведения вы рискуете значительным регрессом, если перепоручаете своего ученика другому преподавателю. Не важно, сколь скрупулёзно обоснованы критерии перед передачей дела, поскольку и индивидуальные установки, и время реакции, и прогноз успеха будут слегка отличаться. В итоге у ученика замедляется прогресс, пока ученик не привыкнет к этим отличиям.

Конечно, у каждого облучающегося может быть много различных учителей. Можно посещать различные секции и изучать различные виды единоборств одновременно. Но то конкретное поведение, которое должно быть разучено, требует только одного учителя в каждый конкретный момент времени. На тех стадиях выработки, когда навык образован наполовину, постоянное повышение критерия осуществляется лучше, если процесс формирования данного поведения находится в одних руках. Допустим, если у тренера есть помощники (например, старшие ученики), то поручите каждому помощнику строго определённую технику или элемент, и избавьте ученика от большой неразберихи.

А вообще, тот, кто хочет учиться, будет учиться и при наихудших условиях.

Единственный случай, когда вам следует подумать о смене преподавателя посреди процесса выработки, это, конечно, когда обучение зашло в тупик. Если обучение идёт плохо или совсем не идёт, то вам нечего терять от перемены тренера или наставника.

7. Если одна методика тренировки не приводит к успеху,

попробуйте другую.

Поразительно, до чего люди бывают привержены к неэффективной системе, будучи убеждёнными, что повторение одного и того же даст результаты. Для выработки любого поведения существует столько же способов, сколько инструкторов, способных их придумать. Любой хороший тренер, видя, что ученику явно скучно или ученика пугает этот метод, перейдёт на другой; одни и те же методы выработки не равноценны для различных индивидуумов.

8. Не кончайте урок без положительного подкрепления, это равносильно наказанию.

Тренер должен уделять своё внимание ученикам до конца тренировки. Это более, чем хорошие манеры или хорошая самодисциплина. Это - хорошее обучение.

Когда ученик старается заработать подкрепление (положительную оценку своим действиям), он, так сказать, вступает в контакт с преподавателем. Если преподаватель начинает болтать с кем-либо из присутствующих, выходит, чтобы поговорить по телефону, или просто мечтает, контакт нарушается. Подкрепление не поступает, хотя обучающийся и не сделал ошибки. Это приносит больше вреда, чем если бы преподаватель просто упустил хороший шанс для подкрепления. Это может сказаться даже на хорошо отработанном поведении, которое осуществляется в это время.

Конечно, если вы хотите упрекнуть ученика - перестать обращать на него внимание - лучший способ сделать это. Лишение внимания - мощный инструмент, поэтому не применяйте его без должной осторожности и несправедливо.

9. Если выученное поведение ухудшается, то пересмотрите методику тренировки.

Иногда навык или поведение портятся, а иногда создаётся видимость их полной потери. Нам всем знакомо это чувство. Иногда внешние обстоятельства временно полностью уничтожают хорошо выученное поведение - например, неудачное падение может нарушить навыки страховки при падении. Иногда обучение накладывается на предыдущее обучение, и предыдущее мешая последующему.

Самый быстрый способ исправить такое ухудшение - не биться об него головой, заставляя ученика делать это до тех пор, пока результат не покажется вам удовлетворительным или пока вы не дадите подкрепления, а вернуться к началу процесса выработки и очень быстро снова пройти весь путь, давая подкрепление в новых условиях (спустя десять лет, на публике и т. д.).

Полезно также помнить, что если вы в состоянии в большей или меньшей степени воспроизвести исходный процесс выработки, то такое повторение одинаково полезно и для физических, и для умственных навыков.

10. Прекращая работу, оставляйте за собой лидирующее положение.

Сколько должна продолжаться каждая тренировка? Частично это зависит от промежутка времени, в течении которого субъект сохраняет внимание. Например, дети до 12 лет сохраняют хорошее внимание не больше часа, а взрослые могут работать до трёх часов. А иногда на семинарах и других мероприятиях приходится работать весь день.

Когда остановиться не столь важно, как на чём остановиться. Вы должны всегда прекращать работу, сохраняя ведущее положение. Это относится и ко всей тренировке, и к отдельным её частям, когда вы кончаете работать над одним типом поведения и переходите к другому. Вы должны

совершать переход на высокой ноте - т. е. сразу, как только достигнут успех.

Последнее совершённое действие всегда закрепляется в сознании ученика. Вы должны быть уверены, что это хорошее, вознаграждаемое поведение. А часто происходит так, что тренер получает три-четыре хороших ответа и он так возбуждён, что хочет видеть это или делать это снова и снова. И он повторяет это или старается повторить, и очень скоро ученик устаёт, поведение ухудшается, неожиданно возникают ошибки, и урок идёт насадку.

Будучи тренером, вы должны, если это необходимо, заставлять себя остановиться на хорошем ответе. Иногда это требует выдержки. Но на следующем уровне вы можете обнаружить, что нужное упражнение выполнено не только также хорошо, как последнее на прошлом уроке, но значительно лучше. Психологи называют это "латентным обучением". В процессе тренировки возникает некоторый стресс, хотя бы от желания сделать лучше. Этот стресс может влиять на выполнение действия, маскируя реально имеющийся уровень обучения. В начале следующей тренировки, прежде чем возникает стресс, выполнение действий может в действительности быть на шаг впереди по сравнению с тем уровнем, на котором остановились, и тогда получаете то, что гораздо более достойно подкрепления.

Формирование поведения таким способом, конечно, противоположно обучению при помощи муштры и повторений. Оно может обеспечить не только стабильный прогресс, но абсолютно безошибочное обучение, и оно может идти чрезвычайно быстро. Тренер должен быть готовым отказаться от временных рамок и постановки специфической цели, цели быстрого прогресса. Вместо этого тренер должен быть готовым просто остановиться, но остановиться впереди.

Иногда вы не можете кончать каждый урок на высокой ноте. Возможно, что ученики оплатили время занятий, и они хотят использовать всё это время, хотя наилучший момент для окончания урока был достигнут раньше. А может, тренировка идёт не слишком хорошо, чтобы обеспечить наивысший подъём, и вот-вот наступит усталость. В этом случае наиболее мудро окончить тренировку чем-нибудь лёгким, что гарантирует получение подкрепления, чтобы весь урок в целом запомнился как подкреплённый. Самым нецелесообразным приёмом является введение новых задач или материала в конце занятий, вследствие чего оно заканчивается серией неадекватных и неподкрепляемых ответов. Если это происходит, то тренер имеет все шансы навсегда отбить у своих учеников желание изучать какое-нибудь искусство.

Теперь мы приведём правила, которые рекомендует инструкторам *Коити Тохэй* (10 дан *Айки-до*). Хотя эти правила адресованы инструкторам, ими могут воспользоваться любой человек, изучающий не только *Айки-до*.

Правила для инструкторов.

1. Совместный рост.

Иногда в мы сталкиваемся с людьми, занимающимися прилежно, но заинтересованных только в собственном прогрессе, и выглядящих раздражённо, когда им задают вопрос, куда они ведут своих учеников. Дисциплина с энтузиазмом - это конечно прекрасно. Но если совершенствуются лишь технические действия, то человек с самосцентрированным отношением может достичь точки, когда тело сможет прогрессировать, а он не сможет войти в область духовного прогресса. Наш дух един с духом Вселенной. Основной принцип *Айки-до* - это *любовь* и *защита* всех существ. В силу единства наша *Ки* находится в состоянии

постоянного слияния с *Ки* Вселенной. Отношение вроде "я совершенно прав" - это эгоистическое отношение, другими словами говоря, оно является препятствием для потока *Ки* и мешает нам стать способными принять в себя истинные принципы Вселенной. В добавок к этому эгоизм ведёт прямо к тщеславию, а это, в свою очередь, затормаживает прогресс.

Вообще, в этом мире не бывает таких вещей, как "ради других людей". Мы часто решаем сделать что-то, употребив всё своё старание, ради других людей с тем, чтобы получить их благодарность и затем разгневаться, когда дела пойдут иначе, чем мы их запланировали. Всё, что мы делаем для других, мы на самом деле делаем для себя. Совершение таких дел в значительной степени увеличивает нашу добродетель. В конце концов, разве сами мы не извлекаем пользы, становясь лучше, когда прилагаем все свои усилия, стараясь ради других? *Айкидока* - это человек, старательно изучающий этот принцип и много делающий для того, чтобы вести своих последователей по дороге технического и духовного прогресса. Это тот человек, который продвигается вперёд.

Другие боевые искусства учат, что мы не наберёмся сил, если не будем постоянно тренироваться с противником, который сильнее нас. Хотя *Айки-до* также учит тому, что сталкиваться с людьми более сильными и более выдающимися не надо, а надо перенимать у них всё, что можно, и очень важно, оно также учит и тому, что практика только такого рода недостаточна. *Айки-до* придерживается того, что мы должны сначала сами овладеть чем-то, а потом пытаться дружески вести своих последователей по тому же пути. Мы прогрессируем, обучая других, потому что обучение - это форма учёбы. Человек, обучающий правильным принципам других, не должен сам совершать ошибок. Если он говорит другим, что они не должны сердиться, он должен сам уметь сохранять хладнокровие. Инструктируя других людей и исправляя их плохие привычки, мы должны также исправлять и свои собственные.

Хотя трудно натренировать человека, который медленно обучается и имеет много плохих привычек, до такой стадии, когда он сможет выполнять правильно техники, если мы всё время не упускаем его из вида и стараемся, опираясь на правильные принципы, обучать его хоть чему-нибудь, то он будет развиваться. Одновременно с этим и этот человек, который обучает сам, будет быстро прогрессировать в тех техниках, которым обучает, и в более тонких пунктах тех методов *Айки-до*, которым он обучает.

Ученик будет, конечно, очень благодарен, но учитель также должен быть благодарен за возможность занять более хорошего ученика. Настоячиво и дружески пытаясь вести других, мы совершаем большие успехи в нашем собственном техническом и личностном развитии.

Ошибочно верить в то, что мы не можем достичь более высокого положения по сравнению с кем-либо, если не подавим его. Это прекрасно - прогрессировать самому, заставляя прогрессировать и другого. Путь *Айки-до* - это учёба с вашим компаньоном. Прогресс вместе с ним и помощь ему. Определённо, по такому пути хорошо следовать в мире.

Не скупитесь на те техники, которым вы научились. Запирание в своём собственном сердце тех принципов, которым вы научились от Вселенной - это не путь к получению дальнейшего блаженства. Мы должны любить без скупости. Если мы даём того, чему научились как можно больше, то мы сможем научиться ещё большему. Не беспокойтесь о том, что источник может истощиться: Вселенная бесконечна.

2. Инструктор должен быть скромным.

Иногда инструктора хотят немного поважничать. Дело в том, что не

все те, кто обучает, обязательно овладели теми принципами Вселенной, которым нужно обучать. Такой человек может быть на шаг впереди, но он всё ещё спутник своих учеников на дороге Вселенной. В конце концов, человек, который двинулся вперёд, должен вести тех, кто остался позади.

Инструктору рассматривать себя как совершенное существо - это смехотворная иллюзия. Тщеславие закрывает глаза духа и ведёт скорее к упадку, чем к прогрессу. Будучи небрежным, вы увидите, что всё более молодые группы отталкивают вас на задний план. Хотя великий учитель предлагает это на обсуждение, ошибка - это всегда ошибка; и хотя начинающий выполняет это, правильный акт - всегда правильный. Не для инструктора удовлетворяться тем, что он сидит на кресле лидера. Он должен постоянно быть в поисках, в стремлении к прогрессу. Человек становится совершенным учителем только в том случае, если обладает скромным сердцем.

3. Ученики и учительское зеркало.

Когда учитель и ученики являются спутниками на дороге Вселенной, они являются также и двойным зеркалом, в котором каждый отражает другого. Добродетели и грехи учителя просматриваются в ученике и наоборот. Если ученик учится искренне, то и учитель будет обучать искренне, и оба будут становиться более зрелыми и прогрессировать вместе. Если ученик будет непочтительным к учителю или будет проявлять интерес к одним только техническим приемам, то учитель узнает это, и ученик не сможет научиться лучшему из того, что может предложить учитель. Даже если учитель совершенно искренен при своём инструктаже, ученик такого рода вряд ли поймёт его. Раз вы настроили себя на учёбу под руководством одного определённого учителя, не используйте свой незрелый дух для его критики. Учитесь с таким энтузиазмом, чтобы казалось, будто бы вы перенимали его привычки.

Естественно, дух учителя находит своё отображение и в учениках. Если учитель тщеславен, то и ученики будут таковы. Если он чванлив, то и ученики таковы. Если он обращается с ними бережно, то и они оплатят ему тем же. Учитель, объясняющий правильные принципы *Айки-до* и претворяющий их в жизнь, будет иметь хороших учеников. Если учитель - это зеркало ученика, то справедливо и обратное. Учитель, обнаруживший свои собственные привычки у учеников, должен отнестись к этому как к своему собственному отражению. Образ, который видит учитель в своих учениках - это указание ему на то, чтобы он прилагал свои усилия ещё более упорно.

Инструктор, обучающий принципам *Айки-до*, принципам Вселенной, не должен забывать, что ученики наблюдают за ним. Ваши собственные слова и действия должны соответствовать принципу единства слова и дела, который вы излагаете. Жизненно важно сохранять понимание того, что вы можете учиться у учеников.

4. Прав не тот, у кого больше прав.

Хотя это и хорошо, когда учитель учит своих учеников становиться более сильными, сила не должна быть единственной целью. Позиция "прав тот, кто сильнее" - явно не похвальна. По мере увеличения числа людей, исповедующих право сильного, увеличится в мире беспорядок и опасность войны. В *Айки-до*, где целью является объединение тела и духа и совершенствование человеческой личности, даже малое желание силы и удовлетворённости тем, что знаешь все техники - позорно и требует исправления. *Айки-до* содержит в себе тысячи техник и десятки тысяч вариаций на них. Если вы изучили определённое их количество и посвящены

в принципах *Айки-до* , вы сможете обрести новые техники и открыть новые движения. Но это возможно только в том случае, если принципы, которым вы следуете, правильны.

Некоторые полагают, что если они создали несколько отличную технику, испробовали её на ком-то, и она сработала, то они действительно создали новую технику. Подобно тому, как подросток, испытывающий технический приём на ребёнке, выигрывает независимо от того, правильно ли он провёл приём или нет, так и человек, занимающийся *Айки-до* 5-6 лет, при проведении техники на начинающем наверняка выиграет, будучи более опытным. Причина не в том, работает техника или нет, а правильна она или нет. Неправильная техника не работает даже на начинающем, который лишь немного продвинулся вперёд.

Некоторые инструкторы любят испробовать свои техники на своих учениках с целью побороть их и показать им свою силу. Учитель должен исправлять плохие стороны своего ученика, но он не должен останавливать их техническое развитие на полпути. Если он старается продемонстрировать свою силу, то он наверняка возбудит сопротивление среди своих учеников. Он будет учить не принципу неразногласия, а теории поединка. Ученики падут духом в поисках правильного *Айки-до* и возжелают только одной силы. Всегда скромно старайтесь согласовать то, чему вы учите, с правильными принципами и избегайте всего, что идёт вразрез с ними. Ваша учительская позиция должна всегда быть поиском того, что удовлетворяет принципам и желаниям обучить этому другого.

Прав не тот, у кого больше прав. Хотя мы слышим, что среди правых людей есть слабые люди, на самом деле те, кто слаб - не полностью правы. Путь, согласующийся с законом Вселенной - это путь величайшей силы. Мы должны приложить все свои силы для доказательства этого и показать миру, что правый могуществен.

5. Отсутствие.

Существует мнение, что никто не может научить, начать учить до тех пор, пока сам не станет сильным. Некоторые люди с большим опытом отказываются инструктировать юниоров, потому что чувствуют, что сами ещё незрелы и слабы. Сила, техническое мастерство и умение быть хорошим инструктором - это разные вещи. Сильный человек не всегда хороший инструктор. Конечно, всё в порядке, если человек силён и хороший инструктор, но может быть и так, что человек не особенно силён и не очень умел в техниках, но может хорошо учить других. Необязательно быть прекрасным пловцом для того, чтобы быть хорошим инструктором плавания.

Для того, чтобы стать хорошим инструктором, человек должен с дружелюбием и энтузиазмом обучать других правильным принципам в тех пределах, которые он знает сам. Проучитесь вы один день или один год, но вы сможете быть прекрасным учителем того, чему вы научились за этот срок.

Предположим, что **А** спрашивает **Б** , как добраться до города **Ц** . Сам **Б** там никогда не был, но слышал, что надо идти прямо вперёд. Если он скажет: "Я там никогда не был и поэтому не имею права говорить Вам как туда добраться", то это то же самое, что и в случае с человеком, отказывающемся инструктировать другого в некотором вопросе, относящегося к *Айки-до* , потому что он чувствует себя незрелым. Такой ответ откровенен и скромен, но едва ли сердечен. **Б** поступил бы лучше, если бы сказал: "Я там никогда не был, но слышал, что надо идти прямо вперёд". Если вы обучались и верите в законы то Вселенной, вам нужно

отбросить нерешительность и сказать: "Я ещё недостаточно опытен, но вот то, чему я научился. Давайте тренироваться вместе". Вселенная бесконечна и, если вы будете ждать, пока не овладеете ей до конца, чтобы учить других, вы никогда никого ничему не научите. Когда дело прямо подходит к этому, мы всё ещё незрелы. Превосходными инструкторами являются те, кто, имея настоящую веру, пытается идти по пути прогресса вместе с другими.

Однажды один человек, примерно 50 лет, только что получивший *1 дан Айки-до*, спросил *Коити Тохэй*, как он сможет продолжать свои занятия *Айки-до*. *Коити Тохэй* сказал ему, что он добился бы очень большого прогресса сам, если бы собрал вокруг себя группу своих друзей и обучил бы их тому *Айки-до*, которое он знал. Мужчина сказал, что ещё слишком незрел и ему недостаёт уверенности для того, чтобы учить других. *Коити Тохэй* объяснил ему, что он тоже незрел, но обучает других, потому что путь, по которому он следует - универсальный и правильный путь. Если он верит, что то, чему он научился, было истинно, то должен суметь обучать и других.

Коити Тохэй объяснил ему, что люди, которых ему пришлось бы обучать, не знали бы ничего про нестигаемую руку, и если бы он обучил их этому, то мог бы не рассказывать им особенно подробно о том, насколько это может помочь каждому на его жизненном пути. Если бы он проучился один день, то он смог бы научить тому, чему научился за этот день. Поскольку он учился всё время, пока не достиг *1 дана*, то нет причин, по которым он не смог бы обучать других. Хотя *Коити Тохэй* настаивал на том, что никому не следует колебаться, принимаясь за учение, мужчина пошёл напрямик и спросил его: "А что я скажу, если попадётся человек более крупный и сильный, чем я?" Тогда *Коити Тохэй* сказал, что он должен похвалить человека за его силу и сказать ему, что с возрастом его сила уйдёт. Надо научить сильного человека тому, что он должен тренировать свой дух, потому что именно дух контролирует тело. *Коити Тохэй* посоветовал ему сказать: "Телесная сила ограничена. Я ещё незрел, в возрасте 50 лет не очень силён, но я изучаю пути тренировки своего духа и надеюсь преуспеть в этом в дальнейшем. То *Айки-до*, которому я обучаю - это истинный путь Вселенной. Если Вы последуете за мною и тоже будете учиться, Вы станете ещё сильнее меня. С возрастом Вы будете прогрессировать. Вы исправите свои плохие привычки и усовершенствуете личность. Я сейчас нахожусь в самом разгаре учёбы, почему бы нам не тренироваться вместе?"

Коити Тохэй сказал этому человеку, что если бы ему пришлось вести подобный разговор, то сильный человек был бы рад присоединиться к нему.

Спустя несколько лет *Коити Тохэй* получил от того человека фотографию: он сидит на стуле, маленький, окружённый учениками, некоторые из которых были вдвое больше него. Они очень любили его, как уважаемого учителя.

Айки-до может ни к чему не привести, если человек только глупо имитирует технику исполнения. Лишь тогда, когда каждое техническое действие, каждое движение тела удовлетворяет принципам, можно найти истинное *Айки-до*, в котором дух и тело едины. По этой причине для того, чтобы распространить *Айки-до*, мы должны собрать по-настоящему замечательных учителей и послать их по всем странам. Но больше нужны люди с истинным пониманием основных принципов *Айки-до* и истинного духа, нежели люди, являющихся сильными экспертами в деле техники.

6. Будьте честны и справедливы.

Учитель должен быть совершенно беспристрастен, дружелюбен, честен и справедлив по отношению ко всем ученикам. Поскольку учение - это самообучение, и если вы в глубине своего сердца эгоистичны, то ваше

преподавание не будет хорошей тренировкой. Напротив, я должен вас уверить, что это принесёт только дальнейшие потери, плохие привычки и эгоизм.

Конечно, легко учить людей, способных к обучению, но нельзя упускать из виду и тех, кто серьёзен, но имеет плохие привычки и обучается медленно. Инструктор *Айки-до* должен быть одинаково справедлив со всеми; человек с негибким и неуклюжим телом, а также тот, кто обучается медленно - это без сомнения люди, неправильно использующие тело и дух. Например, если у кого-то тело кажется не столь податливо, как должно, наверняка этот человек либо перекрывает свой поток *Ki*, либо втягивает его вовнутрь. Научите посылать его свою *Ki* вовне и его тело станет более подвижным. Если человек медленно схватывает вещи, то он, возможно, пренебрегает концентрированием своего духа. Он живёт с представлением о том, что его дух и тело - это отдельные существа, и что тело не может делать то, что от него хочет дух.

Хотя в описанных случаях могут быть вовлечены и другие основные факторы, если мы исправим эти плохие моменты, мы поставим человека на правильный путь и он может развиваться в прекрасного человека. Тот, кто может обучать людей, действительно нуждающихся в обучении - это поистине замечательный инструктор. Более того, прилагая усилия и изобретая новые способы обучения других, инструктор и сам проходит прекрасную проработку в основных принципах руководства и в утончённых моментах *Айки-до*.

Справедливость не означает того, что вы должны всех учить одинаково. Одни люди могут научиться после того, как услышали это первый раз, а другие не воспримут этого и после десяти повторений. Поскольку пожилые люди, женщины и девочки не схватывают обычно очень много упражнений, их темпы обучения могут быть менее быстрыми и учитель должен относиться к ним особенно и следить за тем, чтобы другие ученики помогали им во время занятий.

Старым друзьям важно заниматься вместе и нужно понимать, что руководство ими важно для своей собственной дисциплины и предложить им руку помощи.

Таков путь к тому, чтобы стать по-настоящему справедливым инструктором, человеком, освещённым духом любви и всеобщей защиты, человеком с состраданием ко всему.

7. Инструктора должны работать вместе.

Инструктора не должны пререкаться между собой по поводу техник и методов обучения. Для одной и той же техники существует много методов. И техника меняется в зависимости от того, как противник прилагает силу; все они правильны, если удовлетворяют основным принципам. Сами мастера замечали, что в одной стране они обучают технике так, а в другой - иначе. Временами их движения изменяются в зависимости от того, каким образом противник прилагает силу. Объяснить всё это подробно будет наиболее правильным, но так как существует множество техник *Айки-до*, и если они будут влезать во все детали каждой из них, то у них не хватит времени, чтобы учить других.

Независимо от того, сколькими способами мы объясняем технику, неизбежно один человек запомнит только способ "А", а другой только способ "Б". Затем оба будут сражаться, обвиняя друг друга в ошибочном выполнении техники. Техники *Айки-до* имеют слегка различную форму взаимосвязанности от индивида, который их выполняет. В одних случаях мастера используют более мягкие техники, а в других более жёсткие, и во

многих случаях, в зависимости от степени подготовки ученика, методика обучения меняется. Всё это достаточно понятно для начинающего, но если инструктор спорят и пререкаются друг с другом по поводу неправильных техник, то ученик находится в затруднительном положении по поводу того, кого слушать и за кем следовать.

Время от времени инструктора должны собираться вместе для скромного и открытого периода обучения. Они должны обсуждать не только то, работает техника или нет, но и то, согласуется она или нет с принципами *Айки-до*. Подобно тому, как движение воды следует определённым законам, то же самое происходит и с потоком *Ки*. Всякая попытка заставить её изменить свой путь неестественна. Если обсуждённая техника действительно удовлетворяет основным принципам *Айки-до*, то независимо от того, бросаете вы противника или он вас, с нею должно быть всё в порядке. В противном случае что-то в ней находится вне гармонии с основными принципами, а вы должны преподавать все её моменты.

Никогда не настаивайте на своём мнении только потому, что уже сделали это. Дух *Айки-до* должен всегда медленно исправлять то, что мы находим неправильным. Иногда, когда старший ошибается, а младший прав, старший может не захотеть уступить и подчиниться своим юниорам. Фактически, исправляя свою ошибку, они будут не более подчиняться своим юниорам, чем просто делая вещь правильно. Молодёжь наверняка будет доверять старшему, который скажет открыто: "Я допустил ошибку". Непризнание своей ошибки приведёт молодёжь к подозрительности ко всему, что бы он ни делал.

Вселенная широка и законы её глубоки. Всегда будьте скромными, всегда стремитесь научиться всему, чему может научить Вселенная, и всегда прислушивайтесь к тому, что хотят сказать люди. Учитель или ученик, старший или юниор, правое - это правое, а ошибка - это ошибка. Запечатлейте эту мысль в своём сердце.

Правила для инструктора *Айки-до* приложимы ко всем слоям общества. Мы являемся последователями *Айки-до* и инструкторами *Айки-до*. Хороший последователь всегда будет хорошо инструктировать и наоборот. Человек, который искренен в жизни, всегда будет в ней хорошим руководителем. Моё пожелание состоит в том, чтобы всему давать жизненное приложение принципам *Айки-до*, тренироваться и сделать реально доказуемый ваш цикл тренировок в зале и идти в мир, чтобы стать активным и влиятельным членом общества.

13 правил для инструкторов *Айки-до*.

1. *Айки-до* открывает перед нами путь единства со Вселенной. Скоординировать тело и дух и стать единым с природой - это само по себе является главной целью тренировок в *Айки-до*.

2. Подобно тому, как природа любит и защищает всё сотворённое и помогает всем вещам расти и развиваться, так и мы должны обучать каждого ученика искренностью и без пристрастности.

3. В абсолютной истине Вселенной не существует разногласия, но оно существует в области относительной истины. Соперничество с другими и выигрыш приносят только относительную победу. Не соперничать и тем не менее выигрывать - это приносит абсолютную победу. Достижение лишь относительной победы рано или поздно приводит к поражению. Тренируясь для того, чтобы стать сильным, учитесь тому, как вы можете избежать сражения. Учась бросать своего противника и наслаждаться этим, а также быть брошенным самому и также наслаждаться этим. Помогая друг другу, вы будете

прогрессировать очень быстро.

4. Не критикуйте никаких других боевых искусств. Гора не смеётся над рекой из-за её медлительности, и река ничего не говорит по поводу того, что гора не может двигаться. Каждая из них имеет свои собственные особенности и занимает своё собственное положение в жизни. Если вы будете плохо говорить о других, то это наверняка вернётся к вам обратно.

5. Боевые искусства начинаются и кончаются этикетом вежливости. Причём, не просто в форме, но и в уме и в сердце тоже. Уважайте учителя, который обучал вас, и всегда будьте особенно благодарны основателю, который указал путь. Тот, кто не согласен с этим, пусть не удивляется, если ученики будут несерьёзно относиться к нему.

6. Культивируйте спокойный ум, что является следствием делания Вселенной частью тела путём концентрирования мыслей в *одной точке в нижней части живота*. Вы должны знать, что стыдно иметь ограниченный ум. Не дискутируйте с другими только ради того, чтобы защитить своё мнение. Правое - это правое. Заблуждение - это заблуждение. Спокойно оцените, что правильно, а что нет. Если вы убедитесь в своей ошибке, мужественно внесите поправку. Если вы встретите человека, вас превосходящего, радостно примите его учение. Если кто-то заблуждается, спокойно объясните ему истину и постарайтесь, чтобы он вас понял.

7. Даже одно-дюймовый червяк имеет полудюймовый дух. Каждый человек уважает своё собственное эго. Поэтому не пренебрегайте никем и не разрушайте его самоуважения. Обращайтесь с человеком уважительно и он будет уважать вас. Относитесь к нему с пренебрежением - и он тоже будет относиться к вам так же. Уважайте его личность, прислушивайтесь к его взглядам - и он будет счастлив следовать за вами.

8. Не гневайтесь. Если вы разгневались, это доказывает, что ваш ум отклонился от одной точки в нижней части живота. Гнев - это нечто такое, чего следует стыдиться в *Айки-до*. Не сердитесь по своей собственной воле.

Гневайтесь только тогда, когда права природы или ваша собственная страна в опасности. Сконцентрируйтесь на *одной точке в нижней части живота* и разгневайтесь полностью. Знайте, что тот, кто легко падает в гнев, теряет свою храбрость в важные моменты.

9. Остерегайтесь тщеславия. Тщеславие не только остановит ваш прогресс, но и вызовет регресс. Природа безгранична, её законы глубоки. В чём причина тщеславия? Оно есть результат поверхностного мышления и покупаемого задёшево компромисса с Вашими идеалами.

10. Не жалейте усилий при обучении учеников. Вы продвигаетесь во взаимосвязи со своими учениками. Не будьте нетерпеливыми при обучении. Никто не может ничему научиться за один раз. Настойчивость - это важный фактор при обучении, наравне с такими как терпение, дружелюбие, способность поставить себя на место ученика.

11. Не будьте надменным инструктором. Когда ученики подчиняются своему учителю, их познания возрастают. Специальной характеристикой при тренировке является то, что учитель также продвигается вперёд при обучении своих учеников. Тренировка требует атмосферы взаимного уважения между учениками и учителем. Если вы видите надменного человека, то вы видите человека с поверхностным

умом.

12. На занятиях не показывайте свою силу, не имея на то хорошего повода, чтобы не разбудить сопротивление в умах тех, кто наблюдает за вами. Не дискутируйте о силе, но учите правильному пути. Одними словами нельзя объяснить. Иногда, если вас бросают, вы можете научить этим более эффективно. Не пресекайте броска вашего ученика на полпути или не останавливайте его *Ки* прежде, чем он закончил движение, иначе вы привьёте ему плохие привычки. Стремитесь словом и делом вселить в него правильную *Ки* и искусство *Айки-до*.

13. Делайте своё дело убеждённо. Мы тщательно изучаем принцип Вселенной и практикуем его, а Вселенная защищает нас. У нас не должно быть никаких сомнений или страха. Настоящая убеждённость приходит от веры в то, что мы едины со Вселенной. Мы должны иметь мужество сказать вместе с *Конфуцием*: "*Если моя совесть чиста, я без страха могу столкнуться с врагом числом в десять тысяч человек*".

А напоследок мы приведём правила, которые вывешены в *до-дзё* в Токио.

1. Если вы во время тренировки плохо исполните движение *Айки-до*, то это может быть вредно для вашего партнёра. Во время тренировки подчиняйтесь преподавателю и не превращайте тренировки в ненужное испытание силы.

2. *Айки-до* - это искусство, где один человек учиться одновременно встречать многих противников и которое требует от вас отточено и мастерски исполнять каждое движение таким образом, чтобы вы смогли бросить не только одного, стоящего перед вами, но и тех, кто стоит вокруг вас.

3. Занимайтесь с чувством приятного радостного настроения.

4. Учение *Великого Наставника* составляет лишь малую часть того, что вы изучаете. Овладение каждым движением будет целиком зависеть от ваших старательных тренировок.

5. Начинайте тренировку с лёгких движений, постепенно увеличивайте их интенсивность и силу. Но не переусердствуйте. Поэтому люди пожилого возраста могут тренироваться не только без ухудшения здоровья, а наоборот, с удовольствием и пользой, достигая при этом цели тренировок.

6. Цель *Айки-до* - тренировать тело и ум, сделать человека чистосердечным. Все приёмы *Айки-до* - это тайны Природы, и их нельзя открывать публично, нельзя обучать им жуликов, которые могут использовать их для дурных целей. (Это правило действовало до Второй мировой войны. После *Морихэй Уэсиба* пожелал предоставить *Айки-до* всем и разрешил публично демонстрировать это искусство.)

В добавлении к вышесказанному учеников всегда предупреждают о случаях, когда можно применять *Айки-до*:

1. Когда вы лично в опасности;

2. Когда видишь, что кто-то находится в опасности;

3. При многолюдном скоплении, когда несколько хулиганов ведут себя плохо, беспокоят или подвергают опасности окружающих людей.

Но надо всегда помнить, что даже в тех случаях, когда применение *Айки-до* правомерно, надо всеми силами стараться уладить дело мирным путём. И лишь только тогда, когда эти попытки окажутся безуспешными, возможно применение техник *Айки-до*. Каждый, кто изучал принцип непротивления, и всё же предпочтший борьбу - считается неудачным

учеником.

И в заключении: во время занятий принимайте слова наставника покорно, изучайте основные принципы, хорошо тренируйтесь, весело и точно. Старайтесь построить внутри себя характер *Будды*. Изучайте искусство, овладевайте им, пусть оно станет частью вас. Ваши старания предназначены не только для вашего личного благополучия. Точно также вы сможете повести людей на всей Земле к более светлому и счастливому существованию.

Заключение

Итак, вашему вниманию были представлены теоретические основы и предпосылки возникновения *Айки-до*. Так как многие люди считают, что *Айки-до* - это только лишь метод рукопашного боя, хотелось бы предупредить излишнюю увлечённость так называемым “боевым” аспектом *Айки-до*. *Айки-до* - это искусство жизни, а те конфликты, в которые мы попадаем - это всего лишь миг, отправные точки для принятия важных решений, от которых иногда зависит наша дальнейшая жизнь. Материал, с которым вы познакомились – это лишь крупица тех знаний, которые человек в силах осознать и применить. Только постоянное изучение основ может дать действенные методы изучения такого высокого искусства как *Айки-до*.

В следующих пособиях, которые планируются к выпуску, будет детально рассмотрена реальная система строения нашей вселенной, будут детально рассмотрены методы применения энергии *ки* в жизни человека, её место в эволюции человечества и вселенной, будет рассмотрена стратегия *Айки-до*, проанализированы древние японские источники с целью получения ответа на вопрос: что такое *Айки-до*? При этом автор будет делать неоднократные ссылки на первую книгу. Поэтому автор рекомендует внимательно изучить эту книгу для полного усвоения последующего материала.

Автор готов ответить на все вопросы, которые возникли у читателей. Также автор ищет помощи и поддержки в издании следующих пособий по *Айки-до*.

Ваши предложения вы можете прислать по адресу:

29025, Украина, г. Хмельницкий, а/я 820, Полюху Сергею

Николаевичу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 14 ГЛОССАРИЙ

агура - положение сидя со скрещенными ногами

ай - гармония, объединение, унификация. Активный принцип *Айки-дзюцу* и *Айки-до*

ай-ки - сочетание *ки*. Все элементы Вселенной возникают из сочетания положительной и отрицательной *ки*; занимающиеся *Айки-до* добиваются гармонии своей *ки* как с *ки* их партнёров, так и *ки* окружающей среды.

Айки-Дзиндзя - *Храм Айки*. Дух основателя обитает в этом здании, расположенном в *Ивама*, префектуры *Ибараги*.

айки-дзюцу - вид японской борьбы, разновидность средневекового *дзю-дзюцу*

Айки-до - "Путь гармонии". После десятилетий различных физических и духовных исканий *Основатель Айки-до Морихэй Уэсиба* избрал это имя для обозначения его уникальной системы. Состоит из трёх разделов: *Тай-Дзюцу*

- искусство рукопашной защиты; *Айки-хо* - искусство защиты с деревянной палкой; *Айки-бо* - искусство защиты с деревянной саблей.

айкидока - тот, кто занимается *Айки-до* . Последний слог " ка " обозначает человека, искушённого в *Айки-до* , а всё слово имеет значение: "*Ученик, занимающийся Айки-до под руководством опытного учителя*".

айки-кэн - фехтовальная техника *Айки-до* , фехтование согласно принципам *айки*

айки-нагэ - "духовный" бросок, бросок при помощи духа

ай нуке - взаимное сохранение

Айки Оками - "*Великий Дух Айки*"

айки отоси - бросок подхватыванием ног партнёра

Айки Тайсо - специальные подготовительные упражнения по отработке элементов техники *Айки-до*

ай ути - взаимное уничтожение

ай ханми - стойка соответствия; положение партнёров, при котором у обоих вперёд выдвинуты одноимённые ноги

аси - стопа, нога

аси-атэ - "техника ног" - удары ногами в боевом *дзю-до* и *дзю-дзюцу*

атэ-вадза - тычковые удары в уязвимые места в *дзю-дзюцу* и *дзю-до*

атэми - удар в жизненно важный орган, в уязвимую точку, место. В *Айки-до* это удар для нейтрализации *ки* вашего партнёра. Это не означает, однако, нанесение удара в физическом смысле, а тем более нанесение какого-либо телесного повреждения. Это скорее можно назвать выбросом энергии, целью которого является разрушение потока *ки* партнёра

атэми вадза - техника ударов

аюми аси - передвижение, когда шаг начинается с ноги, стоящей сзади, как при обычной ходьбе

ба-дзюцу - вольтижировка

банзай - боевой клич, ура

бо - длинный деревянный шест

бо-дзюцу - фехтование на шестах, палках

боккэн - деревянный меч

Бу - воинственный пыл, боевой дух. В *Айки-до* *Бу* означает доблестный и неукротимый дух, тем не менее не спорящий и не препирающийся. *Айки-до* есть предельное выражение *Бу* , которое в основе своей означает искусство предотвращать столкновение объединением.

бугэйся - мастер воинских искусств

бу-дзюцу (*бу-гэй*) - комплекс воинских искусств в средневековой Японии

бу-до - комплекс воинских искусств в современной Японии

букэ - самурайский род

буси - самурай, представитель воинского сословия в средневековой Японии, боец

Буси-до - кодекс самурайской чести, "*Путь воина*"

вадза - приёмы, группы приёмов в *кэмпо* . В *Айки-до* основные разделы техник: *Тачи Вадза* , *Ханми Хандати Вадза* , *Сувари Вадза* , *Мае Вадза* , *Уширо Вадза* , *Ура Вадза* , *Омотэ Вадза* , *Хэнка Вадза* , *Катамэ Вадза* , *Нагэ Вадза* .

ва-дзюцу - название комплекса *дзю-дзюцу* , цель которого заключается в координации внутренних сил

викадзаси - более короткий из двух мечей самурая

вокикамае - способ держания меча двумя руками сбоку туловища, почти параллельно полу

гаеси - смена направления

гаку - каллиграфия

гассё - встреча рук

гедан - нижний уровень

гедан но камае - нижняя позиция с мечём

ги - одежда *айкидоки* белого цвета (*кимоно*)

гири - "честь" в кодексе *Буси-до* , сильный удар мечём в *кэн-до*

гисэй-син - "жертвенность" в *Буси-до*

го - сила, твёрдость

гоккё - 5-й принцип удержания противника

гоку-и - "экстремальный разум" в психотренинге *кэмпо*

го-но сэн - перехват инициативы в поединке

госин-дзюцу - самооборона

гьяку ханми - стойка противостояния; положение, при котором у партнёров выдвинуты вперёд разноимённые ноги

гэдан - нижний уровень; меч или руки держат обычно на уровне бёдер

дан - степень мастерства в японских видах *кэмпо*

дза-дзэн - сидячая медитация в практике *Дзэн-буддизма*

дзансин - неразрушимое сосредоточение. *Дзансин* - "следование сквозь" приём, "через" технику; даже после броска вы связаны с вашим партнёром непрерывающимся потоком *Ки* и при этом готовы воспринять любую новую атаку.

дзё - дубинка, дубовая палка длиной 128 см.

дзёдан - верхний уровень; меч или руки держат обычно на уровне плеч или немного выше

дзёдан но камае - высокая позиция с мечём, при которой меч держится двумя руками над головой

дзё-дзюцу - фехтование на дубинках

дзё доса - упражнения с шестом

дзин но кокью - дыхание человека; третья стадия дыхательной медитации

дзиссэн-кэмпо - боевое *кэмпо*

дзю вадза - свободная атака и защита

дзо тори - приёмы с палкой

дзюдзи-нагэ - бросок скрещенных рук; бросок, при выполнении которого руки партнёра скрещиваются под прямым углом

дзю-дзюцу - комплекс боевых единоборств без оружия и с оружием в средневековой Японии

дзю-до - современное спортивное единоборство

дзюн-си - "смерть вслед за господином" в самурайском *Буси-до*

дзюттэ - вид кинжала

дзярай - состязания по стрельбе из лука

до - путь, способ, метод, вид, манера. В Японии любое искусство, ставящее себе целью достичь технического и духовного совершенства, называют *До* - "Путём к гармонии духа и тела".

доги - тренировочная одежда для занятий боевыми искусствами

до-дзё - "место постижения Пути" , зал для медитации и

упражнений в воинских искусствах

доса - упражнения

дори - захват

дэаси-барай - подсечка, приём в *дзю-до*

ёко-гэри - боковой удар в *каратэ*

ёкомэн - боковая часть головы

ёкомэн ути - удар в висок (в голову сбоку)

ёкосутэми-вадза - броски из положения лёжа на боку в *дзю-до*

ёми - умение читать намерение по выражению лица

ёнкё - 4-й приём удержания противника

ёрои кумиути - рукопашный бой без оружия в доспехах

иай - мгновенная атака или защита в одном направлении

иай-дзюцу - искусство выхватывания меча "на упреждение"

ибуки - способ дыхания в *кэмпо*

икада-дзумо - борьба на плоту в системе подготовки самураев

ики - дыхание. *Ики* представляет скорее физический акт газообмена в лёгких, тогда как *Кокью* означает глубокие космологические аспекты дыхания.

иккадзё - очерёдность приёмов в *Айки-до*

иккё - 1-й приём удержания противника

ина-тоби - способ "выпрыгивания" из воды в подготовке самураев

иппон - "чистая победа" в *дзю-до*

Иrimi - один из принципов всех технических действий в *Айки-до*, который означает "*Входить в стойку*", вписывание в траекторию, по которой движется сила *укэ*.

ирими-нагэ - бросок "входом"; вторая из трёх основ техники бросков в *Айки-до*

изэмото - традиционные школы воинских и изящных искусств в Японии

каёси вадза - встречная техника, техника противодействия

кайдэн - диплом мастера

кайтэн - "*открой и поверни*"; третья из трёх основ техники бросков в *Айки-до*

кайтэн нагэ - траектория сопровождения *укэ*, при которой он делает кувырок вперёд

какари - начало атаки в *дзю-дзюцу* и *дзю-до*

какэ - сближение с противником в *кэмпо*

кама - серп, боевое оружие

камаэ - боевая стойка

Ками-сама - выражение *Основателем Принципа Единства Вселенной*

кан-кэйко - зимние упражнения "на морозе" в школах *кэмпо*

кансэцу-вадза - захваты в *дзю-до*, зажимы и замки

кан-сю - "*рука-копё*", тычковый удар пальцами

катана-гари - "*охота за мечами*" в средневековой Японии и на *Окинаве*

каппо - способ реанимации с использованием акупрессуры

каратэ - "*путь пустой руки*", вид единоборства

каратэ-ги - форменный костюм в *каратэ*

карма (санскр.) - закон всеобщей причинно-следственной связи в индуизме и буддизме

ката - формальное упражнение

катамэ-вадза - захваты в *дзю-до*

катана - японский меч

кататэ-дори - удержание одной рукой
кататэ дори тэнкан хо - поворот при захвате запястья
кейбо-сохо - техника использования палки в обороне
кёси - наставник в школе воинских искусств
ки - "энергия", "дух" в философии *кэмпо*
ки-ай - концентрация в момент выполнения приёма, иногда с выкриком
киба - всадник
Кикай Тандэн - "*Вместилище Ки*" (дословно - "*Море разливанное ки*"). На Востоке считают, что психический и духовный центр располагается у человека двумя дюймами ниже пупка в точке *кикай тандэн* . Как источник физической силы и духовной мощи, эта область формируется в упражнениях, отрабатывающих владение *к о к ю* и *ки* .
кимэ - сосредоточение, концентрация
кин-бу - запрет на ношение оружия в средневековой Японии и на *Окинаве*
кири-коми - удар рукой в *дзю-до*
кихон-вадза - базовая техника в *кэмпо*
кихон-доса - "базовое движение" *Айки-до*
ко-ай - начинающий ученик
ко-будо - единоборство с использованием малых видов оружия или подручных средств в *кэмпо*
кодати - малый меч самурая
кодзука - небольшой нож
кодосуру - принцип *Айки-до* - действуй, вовлекайся в действие без колебания
кои-нобори - "каrp, плывущий против течения", символ мужества самураев
кокью - движущееся дыхание. Концепция *кокую* подобна индийской идее *праны* - "*жизненного дыхания космоса*" . Когда ваше *кокую* полное и глубокое, вы созвучны действию Вселенной.
кокую нагэ - бросок, при котором *укэ* опрокидывается счёт дыхания *к о к ю*
кокую-хо - учение о дыхании в воинских искусствах, дыхательная медитация
кокую-рёку - сила, проистекающая из правильного дыхания
кокую-ундо - дыхательное движение; приёмы для выработки *кокую-рёку* . Они исполняются сидя (*сувари*) и стоя (*татэ*), индивидуально и с партнёром.
кон - посох, дубинка
конго но камае - позиция с вертикальным мечём
коппо - разработка суставов и укрепление костей в *кэмпо*
коси-вадза - бросок через бедро
коси гаэси - бросок вокруг бедра
котэ - запястье
котэ гаэси - бросок выкручиванием запястья *укэ* вовнутрь
котэ маваси (*никкё*) - выкручивание кисти наружу
котэ хинери (*санкё*) - закручивание запястья
куби - шея, сустав, сгиб
куби симэ - мёртвая хватка, удушение
кудзуси - "расшатывание", приём в *дзю-до*

куми дзё - работа с палкой в парах
курай - сознание, внутреннее бытие
курай дори - контролировать сознание другого
кусари - боевая цепь
кусаригама - серп с цепью
кэйко - тренировка в кэмпо
кэмпо - система боевых единоборств
кэн - меч
кэн-дзюцу - см. кэн-до
кэн-до - искусство фехтования на мечах
кэнси - мастер, учитель фехтования
кэса гири - удар мечём по диагонали
кю - начальная (ученическая) степень мастерства в кэмпо
кю-ацу - акупрессура
кю-дзюцу - искусство стрельбы из лука
кюсё - уязвимые точки тела в кэмпо
ма-аи - дистанция между укэ и нагэ , которую нагэ заполняет техническими действиями
маваси-гери - круговой удар в каратэ
маки - бросание цепи, верёвки
макивара - простейший тренажёр для отработки ударов кэмпо
макимоно - тайный трактат с изложением учения школы кэмпо
Макото но кокю - истинное дыхание; другое название для дыхательной медитации
манрики-гусари - короткая цепь с двумя грузилами на концах
Масакацу акацу - "Действуя согласно с истиной, мы всегда выйдем победителями" . Известное изречение Основателем, суммирующее этику Айки-до .
масутэми-вадза - броски из положения лёжа в дзю-до
мае-гери - прямой удар ногой в каратэ
мае укэми - кувырок вперёд, вид страховки
миги камае - правосторонняя стойка
мидзу-но кокоро - "дух как вода" , незамутнённость сознания в дзэнском психотренинге кэмпо
мисоги - очищение
моку-со - медитация с закрытыми глазами
Монка (Монтэй , Мондзин) - ученик, овладевающий тайнами боевого искусства. По иероглифу: человек, стоящий перед дверью в тайны военного искусства.
муга-муси - "отрешённость", психологическое состояние в Дзэн-буддизме
мудра (инд.) - канонический жест в буддизме
му-и - "отсутствие разума" , "антиразум" в философии Дзэн-буддизме
мунэ цуки - удар или толчок в грудь
му-син - "незамутнённость сознания" , " отрешённость " в философии Дзэн
Мусуби - Место в мире, обществе, которое занимает человек, посвятивший себя изучению искусства Айки-до , образуя при этом гармонию со всем остальным миром. Также своего рода внутренний этический кодекс Айкидоки , следуя которому он ощущает себя в единстве со всем остальным миром и в мире с самим собой.

мусуби-нава - верёвка с небольшим грузилом на конце
муся-сюгё - "рыцарские странствия" мастеров *кэмпо*
моротэ-дори - удержание двумя руками
нагабакама - длинные шаровары в костюме самурая
нагарэ - течение, поток; непрекращающееся извержение *ки* в процессе исполнения техник
нагината - вид алебарды
нагэ - защищающийся, тот, на кого проводится атака и кто сам проводит технические действия, обороняясь от нападения; также - и сам бросок
нагэ-вадза - броски в *дзю-дзюцу*, *дзю-до*, *Айки-до*
никадзё - очерёдность приёмов в *Айки-до*
никкё - 2-й приём удержания противника
нин-дзюцу - система психофизического тренинга
ниндзё - "гуманность" в самурайском кодексе чести
Нихо Дзэнсин Дзэнго Кири - "Два шага вперёд, поворот и удар".
 Основное движение в *дзю-дзюцу* и *Айки-до*.
ногарэ - способ дыхания в *кэмпо*
нунтяку - оружие из соединённых верёвкой или цепью палок в виде короткого цепа
нюмонся - поступивший в школу новичок
одати - большой меч самураев
Омотэ Вадза - выполнение технических действий посредством продления вектора силы противника по кругу на излёте (см. *Тэнкан*)
Омотэ-кё - *Учение Великой основы* - религия, основанная в начале XX века *Дегути Нао* и *Дегути Ванисабуро*
он - "благодарность", этическая категория
осаэ-вадза - "захват", приём в *дзю-дзюцу* и *дзю-до*
осё - дзэнский священник, монах
О-сэнсэй - "Великий учитель"; общепринятый способ представления *Морихэя Уэсиба*
рандори - свободный спарринг в *дзю-до*
рёката дори - удержания за оба плеча или лацкана
рётэ-дори - удержание обеими руками
рётэ-моти - удержание запястья обеими руками
рётэ-дзукаи - фехтование на двух мечах
ритсу рэй - приветствие стоя в *до-дзё*
року-сяку бо - шестифутовый посох, оружие *кэмпо*
ронин - бродячий самурай
рэй - поклон; жест почтения и благодарности
рэндзоку-вадза - "связки", тренировочные упражнения в *кэмпо*
рэнси - тренер-наставник
рю - школа воинских искусств
сагэо - шнур для подвески меча
сай - кинжал в виде трезубца, подручное оружие в *каратэ*
сайка тандэн - средоточие
саймин-дзюцу - искусство гипноза
санкакутай - стойка "треугольник"
санкё - 3-й приём удержания противника
саппо - искусство поражения уязвимых точек в *кэмпо*
сасумата - боевая рогатина
сатори - "прозрение" в *Дзэн-буддизме*

сёгун - военный диктатор, правитель
сёдан - первая степень чёрного пояса; дан начинающего
сёмэн ути - прямой удар в голову
сизентай - естественная позиция
сикко - передвижение на коленях
синаи - учебный меч из скрепленных полос бамбука
сингитай - триединая сущность воинских искусств: дух-техника - физическое совершенство
сихан - старший наставник в школе *кэмпо*, глава школы
сихо-нагэ - траектория сопровождения с броском, которая напоминает удар мечом "на четыре стороны" в *кэн-до*
со-дзюцу - фехтование на копьях
содэгарамии - боевой багор
соку хо - боковой кувырок
сохэй - монах-воин
субури - синхронизация движений в *кэн-до*
сувари-вадза - приёмы борьбы в положении сидя
суэй-дзюцу - искусство плавания
сумо - борьба тяжеловесов
сури-аси - скользящее движение ног при переходах в *кэмпо*
сурутин - короткая верёвка с грузилами на концах, подручное оружие *каратэ*
сутэми-вадза - бросок из положения лёжа
сэй - принцип кровного родства в школах *кэмпо*
сэйдза - правильное сидение, спокойное сидение. Классическое сидячее положение в боевых искусствах.
сэйки - "жизненная сила"
сэйко - принцип "покой в действии, действии в покое"
сэймэй - жизнь
сэмпай - старший ученик в школе *кэмпо*
сэн-о сэн - синхронный контрудар
сэнсэй - учитель, мастер, "тот, кто впереди"
сэппуку - см. *харакири*
сюмацу-доса - "фиксирующее движение" в *Айки-до*
сютю-рёку - концентрация силы
таи-сабаки - приёмы маневрирования в *кэмпо*
тай-дзюцу - разновидность *дзю-дзюцу*, приёмы выполняемые без оружия, искусство владения телом
тай но тэнкан - вращение тела
Тамо Дзюцу - древнее искусство метания ножей
тамэси-вари - "проба сил" в *кэмпо*: разбивание досок, кирпичей и т. д.
тамэси-гири - "проба сил" в *кэн-до*, удар мечом на силу и точность
танинсу гакэ - множественная атака. Даже работая с единственным партнёром, следует быть постоянно готовым к одновременным атакам со всех направлений. В *танинсу гакэ* вы имеете дело сразу с двумя или более противниками.
танрэн - закалка тела в *кэмпо*
танто - деревянный нож
татами - маты из рисовой соломы
тати - боевая стойка в *кэмпо* (см. *камаэ*)
тати-вадза - приёмы борьбы стоя
тати-дори - отбирание меча

тикудзё-вадза - искусство фортификации
ти но кокю - “дыхание земли” ; вторая стадия дыхательной медитации
тсуги аси - передвижение по прямой с подтягиванием ноги, как в фехтовании
тонфа - рукоять от ручного жернова, подручное оружие *каратэ*
тори - активная сторона, "побеждающий" в учебной схватке (см. *нагэ*)
тэ - система рукопашного боя на *Окинаве*
тэ-вадза - "техника рук" в *кэмпо*
тэганатана - рука-меч
тэкуби осаэ (*ёнкё*) - фиксация руки *укэ*
тэнкан - "проворот", приём в *Айки-до*
тэн но кокю - “дыхание небес” ; первая стадия дыхательной медитации
тэнсин сё - "божественное откровение" , явленное основателю школы
тэнти-нагэ - бросок "небо-земля" в *Айки-до*
тэнтэй - "третий глаз" в буддийской философии
тэссэн - боевой железный веер
тэцубо - железная палица
тюдан - средний уровень
тюдан но камаэ - средняя позиция с мечом
удэ-атэ - удары руками в боевом *дзю-до* и *дзю-дзюцу*
удэжимэ нагэ - бросок с захватом кисти и фиксацией предплечья
удэ осаэ (*иккё*) - захват-фиксация
укэ - пассивная сторона, "проигрывающий" в учебной схватке
укэми - падение, страховка; способ совершения контролируемого падения, когда вас бросают
Укэми Вадза - техника кувырков
умаюми - состязания по стрельбе из лука с седла
усиро вадза - задняя техника; приёмы, применяемые, когда на вас нападают с тыла
усиро укэми - падение назад; вид страховки
ути - удар рукой
фудо - непоколебимость
фудо но сисэй - нестигаемое положение; сидя или стоя, будьте всегда в непоколебимом положении, но не в жёстком и напряжённом, а скорее невозмутимом
фунэ коги - "гребущее" упражнение
хакама - шаровары в костюме самурая
хаку тю - два хлопка, символизируют воссоединение с энергией Вселенной; стирание первичных различий между *инь* и *ян* , пространством и временем
ханми - полуоткрытая стойка
ханми хандати вадза - приёмы борьбы из положения сидя против стоящего
хаори - верхняя накидка с гербом в костюме самурая
хаппо-ундо - движение "на восемь сторон" в *Айки-до* и в других видах *кэмпо*
хара - центр тела; также центр разума и духа
харакири - ритуальное самоубийство самурая путём выпаривания живота

хара цуки - удар или толчок в центр или живот
хассо но камае - положение, когда меч держат двумя руками с правой стороны острием вверх, рукоятка меча на уровне головы
хатимаки - повязка для удержания волос
хидари камаэ - левосторонняя стойка
ходзё-дзюцу - искусство связывания противника
хэйдзё-син - невозмутимость духа
хэй-хо - "слияние с природой", принцип философии кэмпо
хэра - кухонная лопатка, подручное оружие *каратэ*
хо - деревянная палка длиной около 120 см - орудие защиты от противника
Ху - принцип непротивления, податливости
цуки - удар или толчок
цуки-но кокоро - "дух, подобный луне", психологическое состояние в кэмпо
юби-дзюцу - искусство поражения уязвимых точек пальцами
юми - лук
явара - одно из названий *дзю-дзюцу*
явара-дзё - короткая палка, подручное оружие в *дзю-дзюцу*
ядоиэ-дзюцу - искусство отражения стрел голыми руками или мечом
ямабуси - монахи-отшельники, адепты *тантрической йоги*, наставники *ниндзя*
яри - прямое копьё
Яри Дзюцу - искусство фехтования на копьях
ясуму - отдых, перерыв для отдыха

Некоторые фразы на японском языке:

Гомэн - Извините, прошу извинить. (при уходе из *до-дзё* во время продолжения занятий)
Домо аригато годзаймас - Большое спасибо!
Комбанва - Добрый вечер!
Коннитива - Добрый день!
Маитта - Сдаюсь.
Матэ - Стоп, подождать.
Ос - подтверждение о готовности выполнит рекомендацию тренера
Хай дозо - Да, пожалуйста.
Хадзимэ - команда начинать
Ямэ - Стоп!

Японские мечи:

кото - самые ценные, изготовленные до 1573 года
синто - более поздние, сделанные в период с 1573 года до конца эпохи *Токугава*
син-синто - мечи, относящиеся к началу эпохи *Мэйдзи* и до настоящего времени

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МОРИХЭЙ УЭСИБА
“ИСКУССТВО МИРА”
 (из бесед, каллиграфий, стихов
 Основателя Айки-до)

Искусство Мира начинается с тебя самого. Над собой и над поставленными перед тобой задачами работай с **Искусством Мира**. У каждого есть дух, который можно очищать, тело, которое можно некоторым способом тренировать, и подходящий путь, которым можно следовать. Ты находишься здесь с единственной целью - осознать свою внутреннюю божественность и проявить свою исконную просветлённость. Взрасти мир в своей собственной жизни, а затем применяй **Искусство мира** ко всему, с чем ты встречаешься в ней.

2

Тебе не нужны дома, деньги, власть или положение, чтобы практиковать **Искусство Мира**. Небеса - там, где ты сейчас стоишь, и это как раз то место, где можно тренироваться.

3

Все вещи, материальные и духовные, происходят из одного источника и находятся в родстве друг с другом, как члены одной семьи. Прошрое, настоящее и будущее содержатся в жизненной силе. Вся Вселенная произошла из одного источника, а мы появились благодаря совершенному процессу объединения и гармонизации.

4

Айки-до - это лекарство для больного мира. В мире зло и беспорядок, потому что люди забыли о том, что все вещи происходят из одного источника. Возвратись к этому источнику и оставь все эгоистические мысли, пустячные желания и гнев. Кем не владеет ничто, тот владеет всем.

5

Если ты не установишь связь с истинной пустотой, то никогда не постигнешь **Искусство Мира**.

6

Искусство Мира действует повсюду - от безбрежных пространств космоса до мельчайших растений и животных. Жизненная сила проникает всюду, её мощь не знает границ. **Искусство Мира** позволяет нам ощутить её и прикоснуться с этим огромнейшим запасом вселенской энергии.

7

Восемь сил поддерживают мироздание: движение и неподвижность, твёрдость и текучесть, расширение и сжатие, объединение и разделение.

8

Жизнь - это рост. Если мы перестаём расти, технически и духовно, можно считать нас мёртвыми. **Искусство Мира** прославляет связь неба, земли и человечества. Это всё, что истинно, хорошо и красиво.

9

Время от времени необходимо уединяться среди высоких гор и укромных долин, чтобы восстановить свою связь с источником жизни. Вдыхай и позволь себе воспарять во все концы Вселенной; вдыхай и собирай космос внутри себя. Затем дыши всем плодородием вибрирующей земли. Наконец, смешивай дыхание неба и дыхание земли со своим собственным дыханием, и пусть оно становится Дыханием самой Жизни.

10

Все законы неба и земли живут в тебе. Жизнь сама по себе есть истина, и это не изменится никогда. Всё сущее на небе и на земле дышит. Дыхание - это нить, связывающая всё мироздание воедино. Когда можешь ощущать бесчисленные вариации вселенского дыхания, тогда рождаются отдельные техники **Искусства мира**.

11

Взгляни на морские волны. Подходя к берегу, они с шумом

вздываются и падают. Таким должно быть твоё дыхание. С каждым вдохом вбирай в свой живот всю Вселенную. Знай, что каждому доступны четыре сокровища: энергия солнца и луны, дыхание небес, дыхание земли и прилив и отлив морских вод.

12

Практикующие *Искусство Мира* должны защищать владения Матери Природы, это божественное творение, и сохранять его прекрасным и неувядшим. Состояние воина рождает естественную красоту. Тонкие техники воина появляются так же естественно, как сменяют друг друга весна, лето, осень и зима. Состояние воина - это не что иное, как сила, поддерживающая всякую жизнь.

13

Когда жизнь торжествует, происходит рождение; когда жизни препятствуют, происходит смерть. Воин борется за *Гармонию*, а ставки в этой борьбе - жизнь и смерть.

14

Созерцай устройство этого мира, слушай слова мудрых и принимай всё хорошее о доброе как своё. Опираясь на это, открой свою собственную дверь к истине. Не прогляди истину, которая прямо перед тобой. Изучай течение воды в ручье, плавно и свободно огибающем камни. Учись также у святых книг и умудрённых людей. Всё вокруг - даже горы, реки, травы и деревья - должно стать твоим учителем.

15

Каждый день твори себя заново, одеваясь небом и землёй, умываясь мудростью и любовью и помещая себя в сердце Матери Природы.

16

*Не упусти случая
поучиться
у чистого голоса
горного ручья,
плещущегося среди камней .*

17

Гармония зарождается в течении вещей, её сердце подобно движению ветра и волн. Путь подобен венам, что разносят кровь по нашим телам вслед за естественным потоком жизненной силы. Если ты хоть немного отделён от этой божественной сущности, это значит, что ты сошёл с тропы.

18

Твоё сердце полно семян, готовых прорасти. Как цветок лотоса вырастает из грязи, чтобы раскрыть свою яркую красоту, так космическое дыхание заставляет цветок духа раскрываться и приносить плод в этом мире.

19

Постигай учения сосны, бамбука и цветущей сливы. Сосна вечно зелена, прочно укоренена и солидна. Бамбук крепок, гибок, несокрушим. Сливовый цвет дерзок, ароматен и изящен.

20

Пусть твой ум всегда ярок и ясен, как безбрежное небо, великий океан и высочайший горный пик. Пусть твоё тело всегда будет наполнено светом и теплом. Наполняй себя силой мудрости и просветления.

21

Как только ты начинаешь искать "хорошее" и "плохое" в своих близких, в твоём сердце открывается дыра, через которую входит зломыслие. Если ты испытываешь других, соревнуешься с ними, критикуешь их - это приводит к твоему ослаблению и поражению.

22

*Пронизывающее сверканье клинков,
Выкованных теми, кто следует Пути,
Поражает злого врага,
Крадущегося глубоко внутри
Их душ и тел.*

23

Искусство Мира не даётся легко. Надо бороться до самого конца, надо убить злые желания и всякую ложь. Иногда *Голос Мира* звучит как гром, выводя людей из их оцепенения.

24

*Кристально чистый,
Острый и яркий,
Священный меч
Не оставляет
Злу ни малейшей лазейки.*

25

Чтобы практиковать **Искусство Мира**, ты должен:
Успокоить свой дух и вернуться к источнику,
Очистить тело и дух, удалив всю злонамеренность, эгоизм и страсть,
Быть вечно благодарным за дары, которые ты получил от Вселенной,
от своей семьи, от Матери Природы и от близких тебе людей.

26

Искусство Мира основывается на четырёх Великих Добродетелях :
Храбрости , *Мудрости* , *Любви* и *Дружбе* , символами которых служат
Огонь , *Небо* , *Земля* и *Вода* .

27

Сущность **Искусства Мира** - в очищении себя от зломыслия, в гармонизации со своим окружением и в устранении со своего пути всех препятствий и барьеров.

28

Единственное лекарство от материализма - это очищение шести органов чувств (глаз, ушей, носа, языка, тела и ума). Если чувства перекрываются, твоё восприятие задыхается. И чем больше оно задыхается, тем больше искажаются чувства. Так нарушается порядок в мире, а это - величайшее зло из всех. Очищай своё сердце, освобождай шесть чувств, чтобы они могли работать беспрепятственно, и твои тело и душа воспламят.

29

Всякая жизнь есть проявление духа, проявление любви. И **Искусство Мира** есть чистейшее выражение этого закона. Воин обязан положить конец всяким спорам и страстям. Вселенская любовь действует во многих формах; каждое её проявление должно иметь возможность свободно выражаться. **Искусство Мира** - это истинная демократия.

30

Каждый Мастер, во все времена и во всех странах, слышал зов и достигал гармонии с небом и землёй. Много троп ведёт к вершине горы *Фудзи* , но эта вершина одна - любовь.

31

Верность и преданность ведут к храбрости. Храбрость ведёт к жертвенности. Жертвенность рождает веру в силу любви.

32

Экономика - основа общества. Когда экономика стабильна, общество развивается. Идеальная экономика сочетает духовное с материальным, а

лучшие товары - это искренность и любовь.

33

Искусство Мира не полагается на оружие или грубую силу; вместо этого мы приводим себя в гармонию со Вселенной, поддерживаем мир в наших сферах, пестуем жизнь и предотвращаем смерть и разрушение. Истинное значение слова **САМУРАЙ** - *"тот, кто служит и следует силе любви"*.

34

Воспитывай и очищай

Дух воина.

Совершая служение в этом мире,

Освещай Путь

Своим внутренним светом.

35

Искусство Мира чрезвычайно широко, оно отражает грандиозное устройство скрытых и проявленных миров. Воин - это живой храм Божественного, это тот, кто служит великой цели.

36

Твой ум должен гармонизировать с тем, как работает Вселенная; твоё тело должно двигаться в такт движениям Вселенной; тело и ум должны быть связаны воедино в деятельности Вселенной.

37

Хоть наш путь и отличается от воинских искусств прошлого, вовсе не обязательно отказываться от всего старого. Вбирай почтенные традиции в наше новое искусство и одевай их в свежие одежды; на фундаменте классических стилей строй новые, лучшие формы.

38

Ежедневные упражнения в **Искусстве Мира** позволяют твоей внутренней божественности сиять ярче и ярче. Пусть тебя не заботит правота или неправота других. Не надо рассчитывать наперёд, не надо действовать неестественно. Сосредоточься на **Искусстве Мира** и не критикуй других учителей и другие традиции. **Искусство Мира** никогда, никого и ни в чём не ограничивает. Оно всеобъемлюще и всеочищающе.

39

Практикуй **Искусство Мира** искренне, и тогда злые мысли и дела исчезнут сами собой. Единственное желание, которое должно остаться, - это жажда новых и новых упражнений на **Пути**.

40

Просветлённые никогда не перестают работать над собой. Достижения таких мастеров невозможно описать словами. Самые совершенные действия наследуют образцам, содержащимся в природе.

41

День за днём

Тренируй своё сердце,

Оттачивая свою технику:

Используй одно, чтобы победить Многих!

Такова дисциплина Воина.

42

Путь Воина

Нельзя выразить

Словами или иероглифами;

Ухвати его суть

И иди вперёд, к Реализации!

43

Цель тренировок - подтягивать ослабленное, укреплять тело и шлифовать дух.

44

В железной руде много шлаков, ослабляющих её свойства; плавкой, ковкой и закалкой железо превращают в сталь, и затем придают ей форму острого, как бритва, меча. Человеческие существа развиваются в той же последовательности.

45

*С древнейших времён
Усердная учёба и доблесть
Всегда были двумя опорами на Пути.
Силой постоянного упражнения
Просветляй и тело, и душу.*

46

Инструкторы могут дать только частицу учения. Только при упорной личной практике та постигнешь тайны **Искусства Мира**.

47

Путь Воина основывается на гуманности, любви и искренности; сердце воинской доблести - это истинная храбрость, мудрость, любовь и дружелюбие. Делать ставку лишь на физические аспекты воинственности бессмысленно, ибо мощь тела всегда ограничена.

48

Истинный Воин всегда вооружён тремя вещами: сияющим мечём миротворчества; зеркалом храбрости, мудрости и дружелюбия; и драгоценным камнем просветления.

49

Сердце человека неотделимо от души неба и земли. В своей практике всегда помни о взаимодействии неба и земли, воды и огня, *инь* и *ян*.

50

Искусство Мира - это непротивление. Поскольку оно не сопротивляется, оно изначально победоносно. Те, чьи намерения злы, а мысли противоречивы, обречены на поражение. **Искусство Мира** непобедимо, потому что оно ни с чем не борется.

51

В **Искусстве Мира** нет состязаний. Истинный Воин непобедим, поскольку он ни с кем не сражается. Когда мы говорим "нанести поражение", то имеем в виду поражение нашего собственного противоречивого ума.

52

Причинить вред противнику - значит причинить вред себе. Сдерживать агрессию без причинения вреда - это и есть **Искусство Мира**.

53

Полностью пробуждённый Воин может свободно пользоваться всеми элементами неба и земли. Истинный Воин учится правильно воспринимать процессы во Вселенной и превращать боевые техники в проводники чистоты, добра и красоты. Ум и тело Воина должны быть пронизаны просветлённой мудростью и глубоким покоем.

54

Всегда практикуй **Искусство Мира** трепетно и с радостью.

55

Необходимо разработать стратегию, которая использовала бы все доступные физические условия и элементы. Лучшая стратегия это та, которая полагается на неограниченный диапазон реакций.

56

Правильная поза тела отражает правильное состояние ума.

57

Ключ к хорошей технике - в том, чтобы держать кисти рук, стопы и бёдра прямыми и центрированными. Если ты центрирован, то можешь двигаться свободно. Физический центр - это твой живот; если там же сосредоточишь свой ум, тебе обеспечен успех в любом предприятии.

58

Двигайся, как луч света,

Летай, как молния,

Бей, как гром,

Вращайся вокруг

Устойчивого центра.

59

Техники требуют четырёх качеств, в которых отражается природа нашего мира. В зависимости от обстоятельств, ты должен быть: твёрдым, как алмаз, гибким, как ива, плавным, как течение воды, или пустым, как небо.

60

Если твой противник атакует, как огонь, парируй, как вода, становясь совершенно жидким и текучим. Вода по своей природе никогда ни обо что не может разбиться. Наоборот, она без вреда для себя проглатывает любое нападение.

61

Начало всех приёмов - в гармоничном сотрудничестве правого и левого. Левая рука держит жизнь и смерть; правая рука управляет ими. Четыре конечности тела суть четыре опоры неба; они проявляют восемь направлений, Инь и Ян, внешнее и внутреннее.

62

Проявляй Ян в своей правой руке,

Уравновешивай его

С Инь, что проявляется слева,

И направляй своего партнёра.

63

Техники **Искусства Мира** ни быстры, ни медленны, они ни внутри, ни снаружи. Они по ту сторону времени и пространства.

64

Зарождайся от Великой Земли;

Вздымайся, как Великие Волны;

Стой, как дерево, сиди, как скала;

Используй Одно, чтобы победить Всех.

Учись и забывай!

65

Когда противник идёт вперёд, выходи навстречу и приветствуй его; если же он хочет отойти, проводи его.

66

Тело должно быть треугольным, сознание - круглым. Треугольник означает генерирование энергии и является самой устойчивой физической формой. Круг символизирует безмятежность и совершенство, неисчерпаемый источник технических приёмов. Квадрат - это прочность, основа всякой власти.

67

Всегда старайся быть в союзе с небом и землёй; тогда будешь видеть мир в истинном свете. Самодовольство исчезнет, и ты сможешь поглощать в

себя любое нападение.

68

Если твоё сердце достаточно велико для того, чтобы принять в себя твоих противников, ты можешь видеть их насквозь и избегать их нападений. И когда ты примешь их в себя, то сможешь направлять их по пути, указанному тебе небом и землёй.

69

*Свободный от слабости,
Просто не обращай внимания
На яростные атаки
Своих врагов;
Иди и действуй!*

70

Не взирай на этот мир со страхом и отвращением. Смело смотри в лицо тому, что предлагают тебе боги.

71

Каждый день жизни человека несёт в себе радость и гнев, боль и удовольствие, тьму и свет, рост и упадок. Каждый миг служит великому замыслу Природы. Не пытайся же отрицать или сопротивляться космическому порядку вещей.

72

*Хранители этого мира
И стражи Путей
Богов и Будд,
Приёмы Искусства Гармонии
Позволяют нам достойно встречать
Каждый вызов.*

73

Сама жизнь есть испытание. Тренируясь, ты должен испытывать и отшлифовывать сам себя, чтобы достойно встречать великий вызов жизни. Выйди за пределы сферы жизни и смерти, и тогда ты сможешь пройти через все кризисы спокойно и безопасно.

74

Будь благодарен даже за трудности, неудачи и за встречи с дурными людьми. Преодоление препятствий - важнейшая часть обучения **Искусству Мира**.

75

*Неудача - залог успеха;
Каждая ошибка чему-то учит нас.*

76

*Даже если тебе бросает вызов
Один-единственный противник,
Будь бдителен,
Ибо тебя всегда окружает
Целый сонм врагов.*

77

Искусство Мира - в том, чтобы восполнять недостающее.

78

В нашей технике мы полностью входим в атаку противника, совершенно растворяемся в ней и решительно ею управляем. Сила пребывает там, где наша *ки* сосредоточена и устойчива; замешательство и дурные мысли появляются, когда *ки* застаивается.

79

Существует два типа *ки* : *обычная ки* и *истинная ки* . *Обычная ки* - грубая и тяжёлая; *истинная ки* - лёгкая и подвижная. Чтобы достигать успеха, ты должен освободиться от *обычной ки* и пропитать свои органы *истинной ки* . Это - основа мощной техники.

80

В *Искусстве Мира* нет атак. Если ты нападаешь, это означает, что ты не владеешь собой. Никогда не убегай от вызова, но не пытайся неестественным образом подавить или подчинить своего противника. Позволь нападающим подойти к тебе так, как им угодно, а затем слейся с ними. Никогда не преследуй противника. Отводи каждую атаку в сторону и держись за спиной атакующего.

81

*Видя меня перед собой,
Враг нападает,
Но к этому времени
Я уже стою
В безопасности за его спиной.*

82

Когда тебя атакуют, объединяй верхнюю, среднюю и нижнюю части своего тела. Входи, поворачиваясь и сливайся со своим противником спереди и сзади, справа и слева.

83

Твой дух есть твой истинный щит.

84

Противники идут сплошным потоком, но на самом деле нет ни единого противника. Глубоко входи в атаку и нейтрализуй её, втягивая её перенаправленную силу в свою собственную сферу.

85

Даже самый сильный из людей имеет ограниченную сферу силы. Вытащи его из этой сферы и затащи в свою, и его сила рассеется.

86

*Слева и справа
Избегай любых
Резких блоков и отражений удара.
Захватывай сознание своих противников
И рассеивай их!*

87

Настоящее *Искусство Мира* - в том, чтобы не жертвовать ни одним своим воином для разгрома врага. Побеждай врагов, всегда занимая безопасную и неуязвимую позицию; тогда никто не пострадает. *Путь Воина* , *Искусство Политики* - в том, чтобы остановить беду до того, как она начнётся. Побеждай своих противников духовно, заставив их осознать бессмысленность их действий. *Путь Воина* заключается в том, чтобы устанавливать *Гармонию* .

88

*Овладевай божественными приёмами Искусства Мира ,
И ни один враг
Не посмеет
Бросить тебе вызов.*

89

Тренируйся без лишней спешки, ибо требуется как минимум десять лет, чтобы овладеть азами и перейти к первой ступени. Никогда не считай себя всезнающим, совершенным мастером; ты должен продолжать

тренироваться ежедневно вместе с друзьями и учениками, чтобы продвигаться в **Искусстве Мира** .

90

Прогресс приходит

К тому, кто

Тренируется и тренируется;

Если будешь рассчитывать на тайные техники,

То ничего не достигнешь.

91

Просто играть то с этой,

То с той техникой -

Занятие бесполезное.

Действуй решительно,

Выкладывайся полностью.

92

Если ты воспримешь истинную форму неба и земли, то постигнешь и свою собственную истинную форму. Если ты постигнешь какой-либо принцип, то сможешь взять его на вооружение. Применив что-либо на практике, поразмышляй о своих усилиях. Так и продолжай всё время.

93

Искусство Мира можно выразить в таких словах: "Истинная победа - это победа над самим собой; пусть этот день наступит поскорее!" "Истинная победа" означает несокрушимую храбрость; "победа над самим собой" - это неослабевающее усилие; а "этот день" это славный день триумфа здесь и сейчас.

94

Отбрось ограничивающие мысли и вернись к истинной пустоте. Стой среди *Великой пустоты* . Это и есть секрет *Пути Воина* .

95

Чтобы воистину реализовать **Искусство Мира** , ты должен быть способен свободно играть в проявленных, скрытых и божественных сферах.

96

Техники **Пути Мира** постоянно изменяются; каждая ситуация уникальна, и надлежащий ответ должен приходиться естественным образом. Завтрашние техники будут отличаться от сегодняшних. Не увлекайся внешней формой ситуации. **Искусство Мира** не имеет формы - оно есть изучение духа.

97

В конце концов ты должен будешь вообще забыть о технике. Чем дальше продвигаешься, тем меньше остаётся догм. *Великий Путь* это, на самом деле, *Отсутствие Пути* .

98

В **Искусстве Мира** , которое я практикую, есть место для каждого из восьми миллионов богов мира, и я сотрудничаю со всеми. Бог Мира велик, он покровительствует всему божественному и просветлённому в каждой стране.

99

Искусство Мира - это форма молитвы, которая порождает свет и тепло. Забудь о своём маленьком "я", не привязываясь к объектам, и ты будешь излучать свет и тепло. Свет есть мудрость; тепло есть сострадание.

100

Мало строить храмы и часовни. Утверждай себя как живой образ *Будды* . Каждый из нас должен стать богиней сострадания или победоносным

Буддой .

101

*Полагайся на Мир,
Чтобы проявились твои
Многогранные способности;
Умиротворяй своё окружение
И твори прекрасный мир.*

102

Божественное - это не только то, что высоко над нами. Оно и на небе, оно и на земле, оно внутри нас.

103

Объединись с Космосом, и тогда сама мысль о трансцендировании исчезнет. Трансцендирование - занятие для непосвящённых. Когда исчезает даже след трансцендирования, тогда проявляется истинная личность - Божественное Существо. Стань пустым и предоставь действовать Божественному.

104

Нельзя видеть или касаться Божественного нашими грубыми органами чувств. Божественное внутри тебя, а не где-либо ещё. Присоединись к Божественному, и ты сможешь воспринимать присутствие богов повсюду, только не пытайся их хватать или цепляться за них.

105

Божественное не любит, когда его запирают в помещении. Божественному нравится быть под открытым небом. Оно всегда здесь, в этом самом теле. Каждый из нас - это миниатюрная Вселенная, живой храм.

106

Когда ты склоняешься в поклоне перед Вселенной, она кланяется в ответ; когда ты называешь имя Бога, оно отзывается эхом внутри тебя.

107

Искусство Мира - это религия, которая не является религией; оно делает совершенными и завершёнными все религии.

108

Путь чрезвычайно широк. С древних времён и поныне даже величайшие мудрецы не были способны охватить всю истину; объяснения и учения мастеров и святых выражают лишь часть целого. Никто не может говорить о таких вещах во всей их полноте. Поэтому просто направляйся к свету и теплу, учись у богов и посредством упорной практики **Искусства Мира** становись единым с Божественным.

109

Ищущие единоборства совершают смертельную ошибку. Бить, разрушать, причинять увечья - это тяжелейший грех, который может совершить человек. Настоящий *Путь Воина* заключается в том, чтобы предотвращать избиение. Это и есть **Искусство Мира**, это и есть сила любви.

110

Мир всегда будет изменяться, но битвы и войны могут уничтожить нас всех до единого. Сейчас нам нужны техники согласия, а не техники спора. Сейчас требуется **Искусство Мира**, а не **Искусство Войны**.

111

*О, божественная красота
Неба и земли!
Всё мироздание - Единая семья.*

Ниже приведено несколько лекций *Морихэя Уэсибы*, которые он

читал своим ученикам.

Гармония любви

Айки-до - это ни что иное, как проявление любви в работе. Любовь дает форму Вселенной и очищает всё в ней. Вселенная разбрасывает семена, из которых вырастает всё в этом мире; она содержит бесконечную силу, которая всё питает и которая обеспечивает всеобщее процветание. Я дал имя "Айки-до" многочисленным законам Вселенной, рождённым любовью и управляющим судьбой замысловатого узора на ткани жизни, которая плетётся на этой Земле. Выполнять миссию сострадания ко всему, что существует на Земле, защищать и развивать всё, что существует в природе, - это и есть задача Айки-до.

Что является источником материализации жизни во Вселенной? Это выражение Бесконечного Духа и любви. Айки-до - чистое выражение этого источника.

Это подлинный путь к благословенной гармонии всего человечества со Вселенной. Только в том случае, если мы следуем принципу айки - единства с Kami - и возвращаем человечеству состояние равновесия со всем, что есть во Вселенной, мы принимаем участие в бесконечном развитии на пути к совершенству. Положить конец злобе и страданиям - наша миссия, которую доверила нам Вселенная.

Подлинные формы Вселенной проявляются в человеческом теле. Мы должны начать видеть Вселенную внутри себя и осознавать принципы равновесия и любви, священные принципы, данные нам Вселенной. Вселенная раскрывает мозаику многих форм, которым нет конца; каждая из этих форм - это новый аспект её полноты, каждая находится в равновесии со всеми остальными. Точно так же, как Вселенная выражает любовь самыми разными способами, мы должны в течение всей своей жизни во всех своих взаимоотношениях выражать динамическое равновесие и гармонию Вселенной. Благодаря этому процессу сама Вселенная будет входить в тело и дух человека, питая их и давая им подлинную силу.

Всё во Вселенной приходит из единого источника, благодаря единой созидательной энергии. Всё на Земле является выражением этой универсальной любви. Сердце Вселенной бьётся в гармонии со всем живым на Земле, восхищаясь его красотой. Каждый из нас должен бороться за то, чтобы понять этот ритм и почувствовать сердце Вселенной, что приведёт к гармонии совершенного равновесия.

Айки-до следует абсолютному пути универсальной любви. Его учение - это учение Kami. Его принципы - это законы гармонии и равновесия во всех элементах, в воплощении жизни на Земле. Его функция - соединиться с сердцем Вселенной и дать любовь.

Путь истины

Во все века бесчисленные религиозные проповедники и философы несли людям истину и говорили о бесконечной силе гармонии. Но почему тогда победоносно поднимали головы те, кто шёл против истины и боролся, используя разрушительную силу бу-до? Слишком мало проповедников и философов по-настоящему олицетворяли истину и выражали её своей жизнью. Их учения, выраженные только в словах, могли научить только ум. Но истина - это не логика.

Чтобы открыть истину и достичь бесконечной силы Вселенной, существует три вида обучения, которым необходимо следовать одновременно. Вы должны учить свой ум быть в гармонии с движением Вселенной; вы должны учить своё тело быть в гармонии со Вселенной; вы

должны учить свою ки, силу духа, которая объединяет ум и тело, быть в гармонии с движением Вселенной.

Чтобы ваш ум находился в гармонии со Вселенной, ваши слова также должны быть в гармонии со Вселенной. Ваши слова должны быть одно с Ками. Затем движения физического тела, ваши действия, должны быть в гармонии с этими словами. Этому секрету я научился у бу-до. Когда я благодаря, занятиям бу-до, понял суть Вселенной, я понял, что сначала физическое тело и ум должны объединиться с помощью ки, а потом, уже как единое целое, они должны объединиться с универсальным движением.

Именно благодаря чудесному действию ки вы сможете объединить свой ум и тело и превратить этот союз в единое целое с силами Вселенной. Благодаря правильному обучению вы естественным образом придёте к пониманию универсальной истины, ваш ум просветлеет, ваше тело будет дышать здоровьем. Вы найдёте возможность разрешить все конфликты и преобразовать этот мир в место, где царит великий покой. Но если чудодейственную силу ки использовать неправильно, ум и тело будут в беспорядке, и Вселенная превратится в хаос. Очень важно привести ум, тело и ки в состояние полной гармонии с ритмами универсального движения.

Айки-до - это путь истины. Занятия Айки-до учат выражать сущность истины в повседневной жизни. Именно такое выражение обеспечивает рост силы Ками. Бесполезно заниматься теориями, мы должны ввести это в практику. Сила истины распространится в нашем теле и разуме только в том случае, если мы будем по-настоящему учиться, и Айки-до с помощью ки объединит тело и разум с самой Вселенной.

Принцип круга

Техника Айки-до построена на круговых движениях, поскольку дух круга приносит гармонию и разрешает все конфликты. Реакции тела, разума и духа на принцип круга жизненно важны для техники.

Круг замыкает пространство, и именно из совершенной свободы этой пустоты рождается ки. Исходя из центра этого места рождения, творческий процесс жизни с помощью духа соединяется с бесконечной, неизмеримой Вселенной. Дух является Творцом, вечным родителем, дающим жизнь всем вещам.

Благодаря этому принципу творческий процесс духа не имеет границ. В пределах круга ки Вселенной направляется в процессы творения, эволюции и защиты, Движение кармы в этом мире - это круг равновесия. Бу-до Айки-до - это круг защиты. Круг духа - это источник ки. Дух круга с помощью айки объединяет дух, разум и материю и питает жизнь. Дух круга содержит и создаёт технику, не знающую границ, потому что он содержит всё ки Вселенной. Это круг духа в Айки-до. Без него не было бы ни блаженства, ни мудрости, ни целостности, ни истины, ни возможности объединить дух и субстанцию. Без него восстановительная функция тела перестала бы существовать. Это вечно эволюционирующий цикл кокью. [Именно так: то круг духа, то дух круга]

Круг духа начинается и заканчивается в единстве Вселенной. Бу-до Айки-до вытекает из совершенства духа круга. Суть этого бу-до в том, чтобы использовать взаимодополняющее действие причины и следствия и вытянуть в себя всё так, как если бы оно находилось на вашей ладони. Вы обладаете духом, значит, вы должны понимать, что каждый человек обладает духом. Когда жизненные процессы объединяются с духом и основополагающий принцип круга рождает айки, все вещи стремятся к завершённости с помощью круга. Все вещи свободно создаются кругом.

Секрет круга - в создании техники за счёт проникновения в самый центр пространства.

Однажды теолог спросил О-Сэнсэя :

- Как ты объяснишь тот факт, что, как бы усердно ты ни молился за мир в этом мире, мы наблюдаем вокруг так много конфликтов?

О-Сэнсэй ответил:

- Существует несоответствие между открытиями физической науки и открытиями духа. Уже давно основное внимание уделяется техническому прогрессу, тогда как духовным ростом, как правило, пренебрегают. Для того чтобы универсальные механизмы могли хорошо работать на этой Земле, этот разрыв необходимо уничтожить. Должно существовать равновесие. Два фактора, физический и духовный, должны питать и усиливать друг друга, гармонично работая сообща.

- Бог дал нам физическое воплощение, чтобы мы могли использовать его для совершенствования своего духа в этом мире, в этой Вселенной. Для этого мы должны питать своё тело, но тело, в свою очередь, должно следовать сознанию духа с полным к нему уважением. Тело необходимо тренировать, чтобы оно было хранителем души, хранителем света Бога на этой Земле. Мы должны шлифовать механизм, с помощью которого мы познаем мудрость Вселенной. Если мы будем ясно слышать и видеть, обладать хорошим обонянием, вкусом и осязанием, мы сможем ощутить и узнать на опыте Божественную истину. Таким путём мы будем развивать добродетели универсального духа на нашей Земле. Мы объединим воедино божественную сущность, Вселенную и выражение своей собственной жизни.

- Я убеждён, что физическая наука может достичь успехов в обогащении человечества, вместо его уничтожения, только за счёт дальнейшего развития науки подсознания и духа. Только при тесном сплетении обеих мы сможем добиться более тесной связи между небом и Землей.

- Люди спорят о том, нужно ли молиться Богу, и расходятся в мнениях о том, каким именем следует его называть. Это нельзя назвать духовным развитием, это духовный застой. Такого рода обсуждения никогда не приведут ни к пониманию того, как работает Вселенная, ни к раскрытию бесчисленных проявлений Kami. Понимание создателя невозможно без понимания сострадания и того, как был сотворён мир. Без интуитивного восприятия сложностей процесса творения нельзя ощутить истину айки.

- Всякая жизнь, всякая частица материи, всякий элемент или вибрация являются неотъемлемой частью единого целого, которое есть Создатель. Как дети Создателя и как часть Создателя, мы не должны загрязнять, разрушать, искажать или наносить какой бы то ни было вред даже малейшей частице того, что Он создал. Мы несём ответственность за сохранение всех богатств этой Земли; мы должны лелеять все хрупкие сокровища жизни, доверенные нашей заботе. Даже если только один человек будет ясно это понимать, ки Вселенной будет питать это просветлённое существо. Он станет эхом Бога, рождающим положительные вибрации и действия, чтобы влиять на других.

- И Такама Хара, дух Вселенной, будет найден внутри. Вы можете тщательно исследовать самые отдаленные земные и небесные просторы и не найти его. Хара всегда с вами. Вы должны только осознать, что Такама Хара, созидательная структура Вселенной, - это созидательная структура вашего собственного тела. Все элементы и характерные особенности Вселенной находятся внутри человека, заряженные духом созидательных

возможностей Бога. Почему же вы должны искать Такама Хари где-то в другом месте?

- Таков Путь истинного бу-до. Понять Вселенную как шедевр Ками. Понять, что всё вокруг является отражением множества форм Ками. Это наука, не имеющая себе равных. Это наука Истины. От этой мудрости зависит будущее человечества. Молитвы за мир и процветание будут услышаны только в том случае, если мы будем воспринимать эту Землю как отражение самой Вселенной. Айки-до должно разделить бремя и радости создания мира, в котором все пользуется уважением и почитанием за его истинный дух, где всему позволено выразить свою истинную природу, обладающую своей собственной ценностью, в своё собственное время и в своём собственном пространстве. Без этого рыцарского духа в отношении ко всему сущему не сможет существовать Айки-до.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МОРИХЭЙ УЭСИБА

“АЙКИ-ДО -- ИСТИННОЕ БУ-ДО”

Поскольку слово "гармония" (*ай*) созвучно слову "любовь" (*ай*), я решил дать своему уникальному бу-до название *Айки-до*. Слово "айки" - очень старое, но я вкладываю в него совершенно иной смысл, чем воины древности.

Айки - это не приёмы боя или нанесения поражения врагу. Это путь, ведущий к установлению мира во всём мире и объединению всех людей в одну семью.

Секрет *Айки-до* - в том, чтобы достичь гармонии с движением Вселенной и прийти к согласию с самой Вселенной. Тот, кто постиг секрет *Айки-до*, открыл Вселенную внутри себя и может с полным правом сказать: "Я и есть Вселенная".

Я не знаю поражения, как бы быстро мой противник ни атаковал. Это не потому, что моя техника быстрее, чем техника партнёра. Дело вообще не в скорости. Просто бой заканчивается, не успев начаться.

Когда кто-либо пытается подраться со мной, он замысливает борьбу с самой Вселенной. И так он нарушает свою гармонию с ней. Может ли он победить? Ещё только намереваясь драться со мной, он уже побеждён. У времени нет меры "быстро" или "медленно".

Айки-до - это *непротивление*. Поскольку оно не сопротивляется, то всегда побеждает.

Тот, у кого ум кривой и раздираемый противоречиями, изначально обречён на поражение. Как же ты можешь выпрямить кривой ум, очистить своё сердце и быть в гармонии с действиями всех вещей в Природе? Прежде всего ты вбираешь в своё сердце Творца. Это и есть Великая Любовь, вездесущая во всех уголках и во все времена Вселенной. "В любви нет противоречия. У любви нет врага". Противоречивый ум, который думает о существовании врага, не согласуется с волей Бога.

Тот, кто не понимает этого, не может быть в гармонии с Вселенной. Его *бу-до* - это *бу-до* разрушения. Это не созидательное *бу-до*.

Поэтому соревнование в выполнении приёмов, выявление победителя и побеждённого - не истинное *бу-до*. Истинное *бу-до* не знает поражения. "Непобедимый" означает "никогда не сражающийся".

"Победа" для нас - это победа над противоречивым умом в себе самих. Такова дарованная нам миссия.

Это не просто теория. Ты должен практиковать это. Тогда ты воспримешь великую силу единства с Природой.

Не смотри противнику в глаза, иначе твой ум будет втянут в них. Не смотри на его меч, иначе этот меч убьёт тебя. Не смотри на него самого, иначе твой дух рассеется. Истинное *бу-до* заключается в том, чтобы выработать привлекательность, которая позволяет втянуть всего противника в себя. Всё, что мне осталось делать, - это придерживаться этого пути.

Мне достаточно даже стоять спиной к противнику. Когда он нападает, нанося удар, он повредит себе самим своим намерением ударить. Я един со Вселенной, вот и всё. Когда я стою, он будет втянут в меня. Перед *Уэсибой* из *Айки-до* нет ни времени, ни пространства - только Вселенная как она есть.

У *Уэсiby* из *Айки-до* нет врага. Ты ошибаешься, если думаешь, что практиковать *бу-до* означает иметь много противников и врагов и порубить их всех. У истинного *бу-до* нет ни противников, ни врагов.

Истинное *бу-до* - в том, чтобы быть единым со Вселенной; то есть слиться с Центром Вселенной.

В *Айки-до* нужен такой ум, который хочет служить миру для всех людей во всём мире, а не такой, который хочет быть сильным и тренироваться только для того, чтобы свалить противника.

Когда меня спрашивают, почерпнуты ли принципы моего *Айки-будо* из религии, я говорю: "Как раз наоборот". Принципы моего истинного *бу-до* - это то, что освещает все религии и приводит их к завершению.

Я спокоен, когда бы и как бы на меня ни нападали. У меня нет привязанности ни к жизни, ни к смерти. Я оставляю всё, как есть, Богу. Не будь привязан к жизни и смерти и оставляй Ему всё - не только, когда на тебя нападают, но и в своей повседневной жизни.

Истинное *бу-до* - это труд любви. Это труд дарования жизни всем существам, а не убийства или борьбы друг с другом. Любовь - это божество-защитник всего сущего. Без неё ничто не может существовать. *Айки-до* - это осуществление любви.

Я не ищу общества людей. Чьего же общества я ищу? Бога. Этот мир не в порядке, потому что люди ищут общества друг друга, говоря и делая глупости. Добрые и злые существа - одна семья в этом мире. *Айки-до* отбрасывает любые привязанности; *Айки-до* не называет относительное добрым или злым. *Айки-до* поддерживает рост всех существ и служит совершенству Вселенной.

В *Айки-до* мы овладеваем умом противника до того, как сойдёмся с ним в поединке. Мы идём по жизни с той же притягательностью нашего духа и пытаемся овладеть всей картиной мира.

Мы непрерывно молимся, чтобы сражения не произошло. Вот почему мы строго запрещаем поединки в *Айки-до*. Дух *Айки-до* - это дух любовной атаки и спокойного примирения. С этой целью мы связываем и объединяем противников силой воли любви. Любовью мы можем очищать других.

Понимай *Айки-до* прежде всего как *бу-до*, а потом - как путь служения делу создания *Мировой Семьи*. *Айки-до* - не для одной страны и не для отдельного человека. Его единственная задача - выполнение работы Бога.

Истинное *бу-до* - это любовная защита всех существ в духе примирения. "Примирить" означает "позволить осуществиться миссии каждого".

"Быть на Пути" означает быть единым с волей Бога и следовать ей. Если мы хоть немного отклоняемся от неё, это уже не Путь.

Можно сказать, что *Айки-до* есть способ изгнания демонов не мечом,

а искренностью нашего **ДЫХАНИЯ** . Иначе говоря, способ превращения мира демонического ума в Мир Духа. Такова миссия **Айки-до** .

Демонический ум будет повержен, а Дух восторжествует. Тогда **Айки-до** принесёт плоды в этом мире.

Без **бу-до** нация приходит в упадок, потому что **бу-до** - это жизнь, посвящённая любовной защите, и источник познавательной деятельности.

Тот, кто стремится изучать **Айки-до** , должен раскрывать свой ум, слушать искренность Бога посредством **айки** и практиковать её.

Ты должен понимать **айки** , практиковать его и постоянно совершенствоваться. Начиная воспитывать свой дух прямо сейчас!

Айки-до - это не исправление других, а исправление своего собственного ума. Такова миссия **Айки-до** , и она должна стать твоей миссией.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Гитин Фунакоси

(1868 - 1957)

"Двадцать принципов Каратэ"

1. Никогда не забывай, что Каратэ начинается и заканчивается уважением.

Человек должен уважать учение, своих товарищей-учеников; человек должен обладать почтением и уважением к жизни. "Уважение" является одним из тех качеств, которые отличают человеческое существо от грубого животного.

2. В Каратэ нет первой атаки.

Этот широко известный афоризм Фунакоси высечен на его надгробии. Этот принцип следует понимать как в буквальном (*"При необходимости сражаться блокируй удары своего противника, но не атакуй в ответ; пусть он сразит самого себя"* Г. Фунакоси), так и переносном смысле (*"Терпение и сила духа - признаки настоящего мастера Каратэ"* Г. Фунакоси).

3. Каратэ воспитывает справедливость.

Когда человек честен перед собой, это приносит благо всему обществу.

4. Познай сперва себя, затем других.

Фунакоси научился этому правилу у мастера Адзато (1828 - 1906): *"Секрет победы заключается в познании самого себя и своего противника при помощи тщательной подготовки и внимательных наблюдений. Тогда тебя никогда не застанут врасплох"*.

5. Важна не столько техника тела, сколько техника разума.

Фунакоси говорил: *"Не техника создаёт человека, а человек создаёт технику"*.

6. Позволь своему разуму странствовать свободно.

Этот совет мастер Дзэн Такуан (1573 - 1645) дал фехтовальщику Ягю Мунэтори (1571 - 1646). Если человек позволил своему разуму остановиться, то он теряет способность реагировать. Идеалом является свободный, широкий и подвижный разум.

7. Невнимательность и небрежность приводит к неудачам.

Большинство несчастных случаев в жизни происходит из-за недостаточной наблюдательности или из-за лени. Поэтому занимающийся Каратэ должен быть бдительным. Фунакоси рекомендовал развивать осторожность, приближаясь к углам и подворотням, открывая двери и даже используя палочки во время еды, никогда не опускать сигнального флажка своего внимания.

8. Никогда не считай, что Каратэ занимаются только в до-дзё. Весь мир - огромный до-дзё, и подлинные занятия Каратэ протекают двадцать четыре часа в сутки.

9. Каратэ занимаются всю жизнь.

К концу своей жизни восьмидесятилетний Фунакоси сказал, что совершенствовал некоторые движения Каратэ в течении шестидесяти лет: *"И только тогда мне наконец-то удалось уловить их основную идею!"* Говорят, что даже на смертном одре Фунакоси продолжал прогонять перед своим внутренним взором ката, пытаясь улучшить их выполнение.

10. Всё, с чем ты сталкиваешься, есть аспект Каратэ; найди в нём изумительную истину.

Вторую часть правила можно перевести и так: *"Каратэ есть острие жизни."*

11. Каратэ подобно кипящей воде: если ты не поддерживаешь сильный огонь, она становится прохладной.

Фунакоси говорил своим ученикам: *"Каждый пропущенный день занятий перечёркивает положительные результаты трёх дней тренировок."*

12. Не думай о победе; думай о том, чтобы не потерпеть поражение.

Существует огромная разница между желанием победить любой ценой и нежеланием потерпеть поражение. Первое стремление приводит к опрометчивым поступкам и самоуничтожению; второе воспитывает здравый смысл и осмоторительность действий.

13. Действуй согласно действиям противника.

14. Проводи поединок в соответствии с естественной стратегии ей.

Это означает, что, сталкиваясь с атакой, занимающийся Каратэ должен действовать естественно, изменяясь и приспосабливаясь к своим противникам и никогда не позволяя им приспособиться к себе.

15. Считай свои руки и ноги острыми мечами.

Это означает не только то, что их следует превратить в смертельное оружие; практикующий Каратэ должен осознавать свои паразитические потенциальные возможности.

16. Выйди наружу - и ты встретишь десять тысяч врагов.

Ещё один афоризм, подчёркивающий необходимость постоянной бдительности, при которой ничто не воспринимается как данность.

17. Начиная обучение, осваивай различные стойки, но затем полагайся на естественные позы.

Для новичка очень важно овладеть различными стойками - они являются "кирпичиками" Каратэ. Однако, в конце концов опытный ученик должен превзойти любые традиционные стойки и использовать ту позу, которая наиболее удобна и естественна для него.

18. Ката всегда нужно исполнять правильно; реальный поединок - совсем иное.

Ката возникли как средство развития различных мышц тела, определённых рефлексов и выносливости. Многие - быть может, большинство - из движений ката никогда не применяются в реальном поединке, но именно упражнения в выполнении ката помогают в таком поединке.

19. Никогда не забывай о своих сильных и слабых сторонах, ограничениях своего тела и относительности качества своей техники.

Это ещё раз напоминает о том, что хорошее знание себя прокладывает

путь к настоящей победе.

20. Постоянно оттачивай свой разум.

"Оттачивание" означает здесь непрерывный поиск природы вещей; такое стремление захватывает человека целиком и представляет собой сосредоточенное усилие, устраняющее любые умственные и физические препятствия, встречающиеся на пути.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

КАТСУ

Катсу - специфический японский метод возвращения пострадавшего в сознание из обморочного состояния; метод, который с успехом применяется в период тренировок и соревнований по различным видам восточных единоборств. Во многих странах мира спортсмены, занимающиеся *бу-до-спортом* (*Бу-до-спорт* - комплекс восточных видов единоборств, в который входят *дзю-до*, *каратэ*, *дзю-дзюцу*, *Айки-до*, *кэн-до*, *кью-до*, *у-шу* и т. д.) и сдающие экзамен на звание мастера, обязаны владеть приёмами *катсу* и уметь оказывать помощь своим товарищам в случае необходимости.

Желательно помнить, что *катсу* нельзя применять, если причиной обморока является повреждение позвоночника, мощные удары в голову, состояния нокаута, сотрясения мозга после падений, повреждение внутренних органов. В этих случаях необходимо вызвать врача.

Большинство способов *катсу* выполняется с помощью приёма *катсу-цубо*, основанного на воздействии между 6-м и 7-м грудными позвонками. Практический способ быстрого нахождения точки "*цубо*" состоит в следующем: поместить конец безымянного пальца на самый выступающий позвонок в области шеи, когда голова несколько наклонена вперёд, - это 7-й шейный позвонок, располагающийся в середине, между плечами, затем выпрямленную ладонь положить на позвоночник: точка "*цубо*" находится в основании ладони (рис. 1).

С человеком, находящемся в обморочном состоянии, необходимо обращаться предельно осторожно. Если пострадавший находится в положении стоя, что случается при удушении или при ударе без падения, его необходимо поддержать и использовать *катсу* в позиции стоя. Если пострадавший лежит, то *катсу* выполняется в положении лёжа или сидя. После прохождения обморочного состояния необходимо ещё некоторое время оставить пострадавшего в положении лёжа или сидя, не позволяя ему резко менять положение, так как это может вновь привести к потере сознания. Если состояние пострадавшего остаётся неудовлетворительным, необходимо срочно вызвать врача.

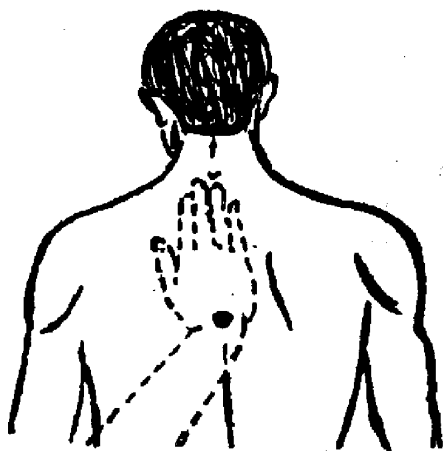


Рис.1

Время возвращения в сознание не должно превышать 5 минут.

В этот отрезок времени человек, оказывающий помощь, должен быть максимально собран, не должен нервничать, ибо выполнение только усложнит выполнение *катсу*.

Обморочные состояния могут встречаться на тренировках и соревнованиях (да и просто в быту) в результате получения ударов, особенно в шокогенные области, ушибах после падений или бросков, резкого проведения болевых приёмов или удушающих приёмах, особенно в шейную артерию. В каждом случае применяется определённый приём *катсу*. Ниже описываются основные приёмы системы *катсу*.

1. Кин-катсу. От удара в пах.

Удары в пах достаточно часто могут вызвать шокоподобную реакцию, а подчас и шок от болевого воздействия. В большинстве случаев боль можно перенести с помощью подскоков и приземления на выпрямленные ноги, на пятки, что заметно устраняет боль. В случае более сильного удара применяются два основных варианта *кин-катсу*: а) посадить пострадавшего на пол, ноги выпрямлены в коленях, встать у него за спиной, подпирать его сзади в спину своими коленями. Взять пострадавшего за подмышки и, двигаясь назад, приподнимать и опускать пострадавшего на пол с высоты 15-20 см (рис. 2); б) второй вариант *кин-катсу* применяется, если первый способ не дал достаточного результата, т. е. пострадавший после выполнения первого способа *кин-катсу* остаётся бледным, горбится от боли, опускается на пол. В этом случае пострадавшего надо положить на пол, стоя справа от него.

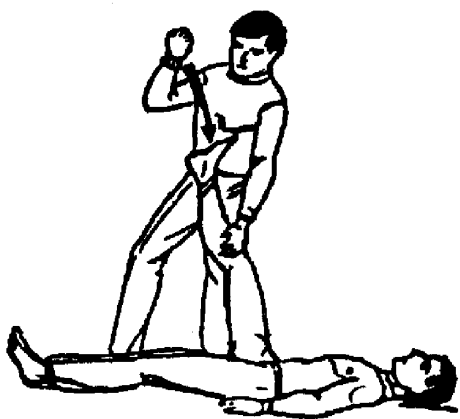


Рис. 3



Рис. 2

Левой рукой поднять его правую ногу, выпрямив её в коленном суставе. Положить правую ногу пострадавшего на своё левое бедро, стопа вашей левой ноги должна быть под правой ягодицей пострадавшего. Ребром правого кулака многократно и сильно ударять по середине свода подошвы пострадавшего (рис. 3). Результатом успешности ваших действий будет уменьшение бледности пострадавшего и его болевых ощущений.

Если эти способы не дали эффекта, надо выполнить приём *sasoukatsu*, но в случае удара в пах всегда необходимо начинать именно с первых

двух способов и переходить к сасои-кatsu, одновременно вызвав врача и продолжая проведение восстановительных мероприятий до его прихода.

3. Сей-кatsu.

Располагаем пострадавшего в положении сидя, приставив к его позвоночнику где-то в районе 6-го и 7-го грудных позвонков своё правое колено. Свои ладони кладём на грудь пациента. Выполняем нажим коленом вперёд с одновременным нажимом руками назад кнаружи. Движения выполняются ритмично, с частотой 18 движений в минуту, до полного приведения пострадавшего в чувство.

Одним из вариантов данного приёма *кatsu* предусматривается размещение рук не на груди пострадавшего, а на его плечах так, чтобы пальцы ваших рук обхватывали ключицы пострадавшего. Во время выполнения движения колено надавливает на позвоночник вперёд, а руки разводят плечи назад в стороны.

4. Сей-кatsu.

В случаях тяжёлых удуший или при сильных ударах в область желудка или почек рекомендовано применять *сей-кatsu*. Пострадавшего усаживаем так, чтобы его спина опиралась на ваше левое колено и бедро, своей левой рукой поддерживаем пострадавшего под левую подмышку, правую ногу ставим на колено для устойчивости, а пальцы своей правой руки располагаем на уровне 5-го грудного позвонка пострадавшего, и быстрыми ритмичными движениями производим удары в области этого позвонка.

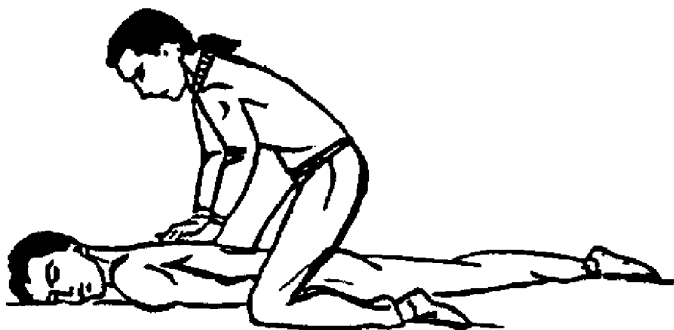


Рис. 5

Если пострадавший находится в положении лёжа на груди, то необходимо положить руки одна на другую и, расположив их на точке “*цубо*” (см. выше), выполнять ритмично надавливающие движения, помогая себе весом собственного тела, при каждом движении как бы вдавливая ладони и несколько поворачивая их в сторону от себя. Обычно 4-6 таких движений оказывается достаточно для приведения пострадавшего в чувство (рис. 5).

5. Со-кatsu - общее оживление.

Если пострадавший находится в глубоком нокауте или после достаточного длительного удушья, его необходимо осторожно положить на спину, выпрямив руки вдоль тела и разогнув ноги в коленных суставах. Опустились над пострадавшим, сев на колени в области его бёдер, положить обе свои ладони (пальцы выпрямлены) на живот пострадавшему так, чтобы

оба ваших больших пальца были расположены на области пупка пострадавшего. Затем обеими ладонями выполнять сильные нажимы на живот пострадавшего вверх к диафрагме в ритме дыхания с частотой 18 раз в минуту до приведения пострадавшего в чувство (рис. 6).

Но при возникновении вышеописанной ситуации до начала выполнения приёма *со-кatsu* необходимо вызвать врача и проводить восстановительные мероприятия до его прихода.

Любой тренер или опытный спортсмен должен уметь выполнять кatsu на достаточно высоком уровне, чтобы в случае возникновения критической ситуации иметь возможность до прихода врача оказать первую эффективную помощь, так как иначе риск неблагоприятного исхода резко возрастает.

Приведенные выше упражнения относятся к японской традиционной системе оживления или приведения в чувство. В Китае система подобных мероприятий имеет несколько видоизменённый способ. Наиболее простыми из приёмов китайской системы приведения в чувство являются следующие:

- жёсткий пальцевый массаж точки *жень-чжун* , расположенной в верхней трети носогубной складки. Массаж производится надавливающими движениями. Это упражнение вызывает активизацию дыхательного центра при очень сильных ударах или падениях с рефлекторным затруднением дыхания;

- постукивание кончиками пальцев по жёсткой поверхности. Этот приём рекомендуется проделывать в течении одной-двух минут после восстановления более-менее нормального состояния с целью предупреждения развития повторной шокоподобной реакции. Приём способствует активизации основных центров жизнедеятельности.

Значение специальных приёмов оживления и приведения в чувство поможет вам не только в случае возникновения непредвиденной ситуации при занятиях каким-либо видом восточных единоборств, но и при возникновении подобных травм во время занятий любым видом спорта или в случае возникновения любой катастрофической ситуации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

АННИ БЕЗАНТ

“Исследование сознания”

В этом приложении мы даём отрывок из книги Президента *Теософического общества Анни Безант* , в котором рассмотрена сущность эмоции, природа её возникновения, механизм действия эмоции при общении человека и методы её регулирования.

1. Рождение Эмоции.

Эмоция - это не простое или первичное состояние сознания, а сложное, образуемое взаимодействием двух аспектов "Я" - Желания и Интеллекта. Воздействие Интеллекта на Желание порождает Эмоцию; она является их совместным детищем и проявляет некоторые характеристики как своего отца - Интеллекта, так и своей матери - Желания.

В развитом состоянии Эмоция кажется настолько отличной от Желания, что их фундаментальная тождественность является несколько завуалированной, но мы можем видеть эту тождественность либо проследив развитие желания в эмоцию, либо изучив их, сопоставляя друг с другом и обнаруживая при этом одни и те же характеристики, присущие обоим, те же самые деления и то, что одно фактически является усовершенствованной формой другого, причем это усовершенствование обусловлено присутствием в последнем интеллектуальных элементов, отсутствующих или не так явно выраженных в первом.

Давайте проследим развитие желания в эмоцию на одном из самых общих человеческих отношений - сексуальных. Здесь желание выступает в одной из самых своих простейших форм; желание пищи и желание полового слияния являются двумя фундаментальными желаниями всех живых организмов: желание пищи необходимо для поддержания жизни, а желание полового слияния - для продолжения жизни. В обоих случаях возникает чувство "прибавления" или, если выразится иначе, ощущается удовольствие. Желание пищи остается желанием; пища добывается, усваивается, теряет свою обособленную сущность и становится частью Меня. Продолжающегося взаимоотношения между едой и пищей, которое давало бы возможность для развития эмоции, не существует. В сексуальных взаимоотношениях дело обстоит иначе. С эволюцией индивидуальность они склонны становиться все более и более постоянными.

Два дикаря сближаются привлекательностью секса; в каждом из них возникает страсть обладания другим; каждый желает другого. Это желание такое же простое, как и желание пищи, но оно не может быть удовлетворено в такой же мере, потому что никто из них не может полностью овладеть другим и ассимилировать его; каждый из них до некоторой степени сохраняет свою обособленную личность и лишь частично становится "Я" другого. Здесь действительно имеется расширение "Я", но оно происходит посредством включения. а не самоотжествления. Наличие такого устойчивого барьера является необходимым для трансформации желания в эмоцию, это делает возможным соотнесение памяти и предвосхищения к одному и тому же объекту, а не к иному объекту такого же рода - как в случае пищи. Устойчивое желание единения с одним и тем же объектом превращается в эмоцию, и таким образом мысли сливаются с первичным желанием обладать. Барьер, который сохраняет взаимно притягивающиеся объекты как два, а не один, который превращает их слияние и кажется разбивающим, на самом деле является увековечивающим: если бы он был сметен, то исчезло бы как желание, так и эмоция, а Два, превратившиеся в Одно, должны были бы искать иной внешний объект для дальнейшего расширения "Я", приносящего удовольствие.

Давайте вернемся к нашим дикарям, объединенным желанием. Женщина болеет и на некоторое время перестает быть объектом сексуального удовлетворения. Но мужчина помнит прошлое и предвидит будущее удовольствие, у него зарождается чувство сострадания к ее слабости, сочувствия ее мучениям. Сохраняющееся влечение к ней, обусловленное памятью и предчувствием, превращает желание в эмоцию, а страсть - в любовь, и первым проявлениями этого являются сострадание и сочувствие. Это, в свою очередь, ведет к самопожертвованию ради нее, к появлению побуждений заботиться о ней, когда ему хочется спать, прилагать усилия ради нее, когда ему хочется отдыхать. Эти спонтанные проявления эмоции любви в нем позднее утвердятся в добродетелях, то есть станут постоянными чертами его характера, проявляющимися в ответ на призыв к человеческой помощи со стороны всех людей, с которыми он контактирует, независимо от того, привлекают они его или нет. Позднее мы увидим, что добродетели - это просто постоянные проявления правильной эмоции.

Однако, прежде чем перейти к отношению между этикой и эмоцией, мы должны подробнее рассмотреть фундаментальную тождественность Желания и Эмоции, отметив их характеристики и подразделения. Сделав это, мы обнаружим, что эмоции представляют собой не просто джунгли, а все они берут начало от одного корня и подразделяются на два основных ствола, которые опять-таки подразделяются на ряд ветвей с растущими на них

листьями пороков и добродетелей. Такое образное представление, позволяющее превратить изучение эмоции в науку, а из нее вывести понятную и рациональную систему моральных принципов, принадлежит индийскому автору, Бхагаван Дасу, который впервые внес порядок в эту прежде запутанную область сознания. Изучающие психологию найдут в его работе Science of the Emotions (Наука об эмоциях) ясный трактат, излагающий эту схему, который сводит хаос эмоций к космосу и формирует в нем упорядоченную мораль. Общие направления изложения, представленного здесь, взяты из этой работы, к которой читатели могут обратиться за более подробными деталями.

Мы видели, что желание имеет два основных выражения; желание притягивать - для того, чтобы овладеть или снова вступить в соприкосновение с любым объектом, который прежде доставил удовольствие; желание отталкивать - для того, чтобы отстранить подальше или избежать соприкосновения с любым объектом, который прежде причинил боль. Мы видели, что Влечение и Отвращение являются двумя формами желания, раскачивающими "Я".

Эмоция, будучи Желанием, проникнутым Интеллектом, неизбежно имеет такие же два подразделения. Эмоция имеющая характер Влечения, привлекающая объекты друг к другу посредством удовольствия, объединяющая энергии вселенной, называется Любовью. Эмоция, имеющая характер Отвращения, отталкивающая объекты друг от друга посредством боли, разрушающая энергии вселенной, называется Ненавистью. Это два ствола, идущие от корня Желания, и все ответвления эмоции могут быть прослежены к одному из них.

Отсюда тождественность характеристик Желания и Эмоции: Любовь пытается приблизить к себе привлекательный объект или устремиться за ним - для того, чтобы объединиться с ним, овладеть им или отдать ему. Она, как и Желание, связывает удовольствием и счастьем. В действительности, ее узы более долговечны, более сложны и состоят из большего числа более тонких нитей, переплетенных в более сложный узор, но сущность Желания-Влечения, связывание двух объектов вместе, является сущностью Любви, Эмоции-Влечения. Также и Ненависть стремится отвести от себя отталкивающий объект или уйти от него - для того, чтобы обособиться от него, оттолкнуть его или быть отраженным им. Она разделяет болью и несчастьем. И, таким образом, сущность Желания-Отвращения, отталкивание двух объектов, является сущностью Эмоции Отвращения, Ненависти. Любовь и Ненависть являются усовершенствованными и проникнутыми мыслью формами простых Желаний обладать и избегать.

2. Действие Эмоции в семье.

Человека называют "общественным животным". Это биологический способ выражения того, что лучше всего человек развивается не изолированно, а в контакте со своими собратьями. Его определенно интеллектуальные черты требуют для своей эволюции социальной среды, а его самые острые удовольствия - а отсюда неминуемо и его самые острые боли - рождаются во взаимоотношениях с другими представителями его вида. Только они могут вызвать у него реакцию, от которой зависит его дальнейший рост. Вся эволюция, все проявление скрытых способностей являются ответом на раздражители извне, и когда достигается стадия человека, наиболее острые и действенные раздражители могут исходить лишь от контакта с людьми.

Первые социальные узы обусловлены сексуальным влечением, а дети, рожденные у мужчины и женщины, образуют вместе с ними первую

социальную единицу, семью. Длительная беспомощность и зависимость человеческого младенца дает время, необходимое для того, чтобы физическая страсть родителей созрела до эмоции материнской и отцовской любви и таким образом придала семье стабильность, в то время, как сама семья представляет собой поле, на котором неизменно действуют эмоции. В ней впервые устанавливаются определенные и постоянные взаимоотношения между людьми и от гармоничности этих взаимоотношений, от тех благ, которые они приносят каждому члену семьи, зависит счастье каждого.

Мы можем с пользой для себя изучить роль Эмоции в семье, так как в ней мы имеем сравнительно простую социальную единицу, которая позволяет нам представить миниатюрную картину общества в целом. Здесь мы можем наблюдать зарождение и эволюцию пороков и добродетелей, видеть значение и цель морали.

Мы уже видели, как сексуальная страсть под давлением обстоятельств развивается в эмоцию любви, как эта любовь проявляется в нежности и сострадании, когда жена из равной партнерши становится беспомощной и зависимой в состоянии временной физической неполноценности, обусловленной, например беременностью. Точно также, когда в подобном состоянии временной физической неполноценности, вызванном, например, болезнью или несчастным случаем, окажется муж, со стороны жены его будут окружать нежность и сочувствие. Но такие проявления любви со стороны более сильного не могут не вызвать ответных проявлений любви со стороны более слабого; эти проявления в состоянии слабости будут характеризоваться доверием, надеждой, благодарностью и в равной мере являются эмоциями любви, имеющей отпечаток слабости и зависимости. В отношениях родителей к детям и детей к родителям, где физическое превосходство и неразвитость в физическом плане выражены намного сильнее и сохраняются в течение длительного периода времени, эти эмоции любви проявляются постоянно с обеих сторон. Родители будут постоянно проявлять по отношению к детям нежность, жалость, защиту, а постоянным ответом детей будет доверие, уверенность, благодарность. Разнообразие выражения эмоции любви будет обуславливаться разнообразием обстоятельств и включать в себя великодушие, поощрение, терпимость и т. д. со стороны родителей: послушание, почтительность, покорность и т. д. со стороны детей. Рассмотрев эти два класса эмоций любви, мы видим, что общей характеристикой первого класса является благожелательность, а второго почтительность: в первом случае любовь обращена вниз, на более слабых и менее приспособленных, во втором - любовь обращена вверх, к более сильным и превосходящим. Таким образом, мы можем обобщить и сказать: Любовь, обращенная вниз, является Благожелательностью: Любовь, обращенная вверх, является Почтением: эти представленные характеристики Любви превосходящих к нижестоящим и нижестоящих к превосходящим являются универсальными.

Нормальные взаимоотношения между мужем и женой, между братьями и сестрами предоставляют нам поле изучения проявлений любви между равными. Мы видим любовь, проявляющуюся как взаимная нежность и доверие, как внимание, уважение и желание доставить удовольствие, как интуитивное понимание желаний другого и стремление их исполнить, как великодушие и снисходительность. Здесь мы встречаем элементы эмоций любви превосходящего к нижестоящему, но во всех них выражена взаимность. Поэтому мы можем сказать, что общей характеристикой любви между равными является Желание Взаимной Помощи.

Таким образом, мы имеем Благожелательность, Желание Взаимной

Помощи и Почтение в качестве трех основных подразделений Эмоции любви, к которым могут быть отнесены все остальные любовные эмоции. Ибо все человеческие взаимоотношения можно обобщенно разделить на три класса: отношения превосходящих к нижестоящим: равных с равными и нижестоящих к превосходящим.

Подобное изучение Эмоции Ненависти в семье даст нам подобные результаты. Там, где между мужем и женой существует ненависть, временно превосходящий партнер будет проявлять грубость, жестокость и притеснение по отношению ко временно уступающему ему, который будет отвечать проявлениями ненависти, характерными для слабости, такими как: мстительность, страх и предательство. Это будет в большей степени выражено во взаимоотношениях между родителями и детьми, если в их отношениях будут преобладать Эмоция Ненависти, так как неравенство здесь еще большее, а тирания порождает целый ряд дурных эмоций: обман, раболепие, трусость, пока ребенок беспомощен; непослушание, бунт и мщение, когда он становится старше. Здесь, снова отыскивая общие характеристики, мы находим, что Ненависть, обращенная вниз, является Презрением: а обращенная вверх - Страхом.

Подобным образом Ненависть между равными будет проявляться в гневе, воинственности, неуважении, ожесточенности, агрессивности, зависти, пренебрежении и т. д. Все эти эмоции отталкивают людей друг от друга, в том случае, когда они как соперники обращены лицом к лицу, а не стоят рука об руку. Таким образом, общей характеристикой Ненависти среди равных будет взаимное Оскорбление. А тремя основными характеристиками Эмоции Ненависти будут: Презрение, Желание Взаимного Оскорбления и Страх.

Любовь во всех своих проявлениях характеризуется симпатией, самопожертвованием, желанием давать, это ее основные черты, независимо от того проявляется она как Благожелательность, Желание Взаимной помощи или Почтение. Ибо все они служат притяжению, вызывают единение и являются самой сущностью Любви. Поэтому Любовь Духовна, так как симпатия - это чувство к другому как к самому себе; самопожертвование - это признание требований другого, как своих собственных; отдача - это условие духовной жизни. Следовательно, мы видим, что Любовь относится к Душе, к одухотворенной стороне вселенной.

Ненависть, с другой стороны, во всех своих проявлениях характеризуется антипатией, самовозвеличиванием, желанием брать; это ее основные черты, независимо от того, проявляется она как Презрение, Желание Взаимного Оскорбления или Страх. Все они прямо служат Отвращению, отталкиванию друг от друга. Поэтому Ненависть Материальна, подчеркивает множественность и различие, является по своему существу обособленностью и относится к той стороне вселенной, которая характеризуется формой.

Таким образом, мы рассмотрели действие Эмоции в семье, потому что семья является обществом в миниатюре. Общество представляет собой всего лишь объединение множества семейных единиц, но отсутствие кровного родства между этими единицами, отсутствие общепризнанных взаимных интересов и целей делает необходимым нахождение какой-либо связи, которая заняла бы место естественных уз семьи. Внешне семейные единицы кажутся выступающими в обществе, скорее, как соперники, чем братья и сестры: поэтому более вероятным является возникновение Эмоции Ненависти, а не Эмоции Любви, и необходимо найти какой-то путь поддержания гармонии; это делается путем превращения эмоций любви в добродетели.

3. Рождение добродетелей.

Мы видели, что когда члены семьи выходят за рамки узкого круга родственников и соприкасаются с людьми, интересы которых либо безграничны, либо противостоят им, между ними и этими другими людьми нет взаимного действия Любви. Скорее, проявляется Ненависть, колеблющаяся от позиции настороженной подозрительности до разрушительной ярости войны. Как же тогда может общество состоять из отдельных семейных единиц?

Это возможно в том случае, если все эмоциональные проявления, исходящие от Любви, станут постоянными, а обусловленные Ненавистью - будут искоренены. Постоянное проявление эмоции любви по отношению к живому существу является Добродетелью; постоянное проявление ненависти к живому существу является Пороком. Такое превращение осуществляется посредством интеллекта, который наделяет эмоцию постоянством характера, стремясь к гармонии во всех взаимоотношениях, результатом которой может быть счастье. То, что спонтанно возникает из Любви и способствует гармонии, а следовательно, и счастью в семье, практикуемое ко всем во всех взаимоотношениях в жизни, является Добродетелью. Добродетель возникает из Любви, и ее результатом является счастье. А то, что спонтанно возникает из Ненависти и способствует разладу, а следовательно страданию в семье, практикуемое ко всем во всех взаимоотношениях в жизни, является Пороком.

Против этой теории о том, что постоянное проявление эмоции любви является добродетелью, выдвигается возражение, заключающееся в том, что супружеская измена, воровство и другие пороки могут быть обусловлены эмоцией любви. Здесь находим анализ элементов, вступающих в занимаемую разумом позицию. Такой анализ довольно сложен. Адюльтер мотивирован любовью, но не только любовью. Здесь вступает также презрение чести другого, безразличие к счастью другого, эгоистичное преследование личного удовольствия ценой социальной стабильности, уважения и приличия. Все это исходит из эмоции ненависти. Единственным оправдательным фактором во всем этом поступке является любовь, единственной добродетелью в связке грязных пороков. Подобный анализ будет показывать, что в случае, когда проявление эмоции любви оказывается порочным, эта порочность обусловлена не самой эмоцией любви, а связанным с ее проявлением пороком.

4. Добро и зло.

Теперь давайте на некоторое время обратимся к вопросу Добра и Зла и посмотрим, какое отношение они имеют к счастью и горю. Ибо существует довольно широко распространенная точка зрения, заключающаяся в том, что есть что-то низкое и материалистическое во взгляде на то, что добродетель является средством достижения Счастья. Многие считают, что такое представление умаляет добродетель, ставит ее на второе место там, где она должна занимать первое, и из конечной цели превращает ее в средство. Давайте же посмотрим, почему добродетель должна быть дорогой к счастью и каким образом это присуще природе вещей.

Когда интеллект изучает мир, то видит установившиеся в нем бесчисленные взаимоотношения и замечает, что гармоничные взаимоотношения приводят к счастью, а диссонансные - к страданию. Он принимается за работу по отысканию пути к созданию всеобщей гармонии, а следовательно, всеобщего счастья. Далее он обнаруживает, что мир движется по тому пути, которому ему предназначено идти - по пути эволюции, и он открывает закон эволюции. Для части единицы, подчинение закону целого, к которому она относится, означает мир и гармонию, а следовательно счастье,

тогда как следование наперекор этому закону означает разногласие и дисгармонию, а следовательно - страдание. Значит, Добро - это то, что, будучи в гармонии с великим законом, приносит счастье, а Зло - это то, что будучи в противоречии с великим законом, приносит страдание. Когда интеллект, озаренный Душой, увидит природу как выражение божественной Мысли, закон эволюции как выражение божественной Воли, конечную цель как выражение божественного Счастья, тогда гармонию с законом эволюции мы сможем заменить гармонией с божественной Волей, Добро станет тем, что находится в гармонии с Волей Господа, а мораль будет проникнута религией.

5. Добродетель и блаженство.

Совершенство, гармония с божественной Волей, неотделимо от блаженства. Добродетель - это путь к блаженству и все, что к нему не ведет, не является добродетелью. Совершенство божественной природы выражается в гармонии, когда разрозненные "божественные фрагменты" приходят в гармонию, они вкушают блаженство.

Этот факт иногда оказывается завуалированным другим, то есть тем, что проявление добродетели при определенных обстоятельствах приводит к страданиям. Это верно, но страдания являются временными и поверхностными, а равновесие между таким внешним страданием и внутренним блаженством, возникающим в результате добродетельного поведения, оказывается на стороне последнего. Кроме того, страдание обусловлено не добродетелью, а обстоятельствами, не благоприятствующими ее проявлению, разногласием между хорошим организмом и плохим окружением. Так, когда среди массы диссонирующих аккордов звучит один гармоничный, на какое-то время этот диссонанс увеличивается. Добродетельный человек ввергается в конфликт со злом, но это не должно закрывать от нас тот факт, что блаженство всегда неразрывно связано с добром, а горе - со злом. Даже если праведнику приходится временно страдать, ничто, кроме праведности не может привести к блаженству. И если мы рассмотрим сознание праведника, то увидим, что он счастливее тогда, когда делает добро, несмотря на то, что это может приводить к внешней боли, чем тогда, когда делает зло, которое нарушает внутреннее спокойствие. Свершение злонамеренного поступка вызывает у него внутреннюю боль, превосходящую внешнее удовольствие. Даже в случае, когда праведность приводит к внешнему страданию, это страдание меньше того, которое было бы вызвано нечестивостью. Мисс Хелен Тейлор хорошо сказала, что для человека, умирающего за правду, смерть легче, чем жизнь во лжи. Для праведного человека легче и лучше умереть мучеником, чем жить лицемером.

Так как природой "Я" является блаженство, и этому блаженству в его проявлении препятствуют лишь противодействующие обстоятельства, тогда то, что устраняет разногласия между "Я" и этими обстоятельствами и открывает ему дальнейшую дорогу вперед, должно вести к его Самореализации, то есть к достижению блаженства. Это делает добродетель и поэтому добродетель является средством достижения блаженства. Там, где внутренней природой вещей является мир и радость, гармония, которая позволяет этой природе раскрыться, должна нести мир и радость, а создание такой гармонии является делом добродетели.

6. Превращение Эмоции в Добродетели и Пороки.

Теперь мы должны более полно познать истинность того, что было сказано выше, что добродетель вырастает из эмоции и насколько верно то, что добродетель или порок являются всего лишь постоянными проявлениями

эмоций. Наше определение заключается в том, что добродетель - это постоянное проявление эмоции любви, а порок - эмоции ненависти.

Эмоции, относящиеся к любви, являются конструктивных энергиями, которые, сближая людей, создают семью, племя, нацию. Любовь является проявлением влечения и поэтому удерживает объекты вместе. Этот процесс интеграции начинается с семьей, и для того, чтобы в ней царило счастье, взаимоотношения, установившиеся в повседневной жизни между членами семьи, должны влечь за собой добрые и полезные действия по отношению друг к другу. Обязательства, которых необходимо придерживаться для установления счастья в этих взаимоотношениях, называются долгом; это то, что один воздает другому. Если этот долг не выполняется, семейные взаимоотношения становятся источником страдания, так как близкий контакт в семье делает счастье каждого зависящим от обращения других к нему. Никакие взаимоотношения людей невозможны без установления между ними определенных обязательств, долга каждого по отношению к другому. Муж любит жену, жена мужа и никому из них в стремлении добиться счастья для другого не нужно ничего, кроме сильного спонтанного желания сделать любимого - или любимую - счастливым. Это ведет к тому, что тот, кто может дать необходимое другому, дает это. В самом полном смысле "любовь есть исполнение закона" (Рим. XIII: 10). Здесь нет необходимости в чувстве долга, ибо любовь постоянно стремится к помощи и благословению, и нет необходимости для "ты должен" или "ты не должен".

Но когда человек, движимый любовью к исполнению всех обязанностей по отношению к другому, вступает во взаимоотношения с теми, кого он не любит, каким же образом тогда устанавливаются гармоничные взаимоотношения? Признанием тех обязательств, которые он принимает, вступая во взаимоотношения, и соблюдением их. Поступки, обусловленные любовью и выступающие в одном случае как долг в другом случае, когда любовь отсутствует, могут выступать как обязательства. Здравый рассудок превращает спонтанные проявления любви в постоянные обязательства, или долг, а эмоция любви, ставшая постоянным элементом поведения, называется добродетелью. Это подтверждает утверждение, что добродетель является постоянным проявлением эмоции любви. Устанавливается постоянное состояние эмоции, которое будет проявляться при вступлении во взаимоотношения: человек соблюдает долг, обусловленный этими взаимоотношениями: он добропорядочный человек. Он движим эмоциями, которые интеллект, осознавший, что счастье зависит от достижения гармонии во всех взаимоотношениях, сделал постоянными. Любовь, разумно обоснованная и закреплённая интеллектом, является добродетелью.

Таким образом, возможно построение науки этики, законы которой настолько неизменно последовательны, как и законы, на которых построена любая другая наука.

Подобная связь имеется также и между эмоцией ненависти и пороками. Пороком является постоянное проявление эмоции ненависти. Один человек оскорбляет другого, второй отвечает на это оскорблением: взаимоотношения между ними являются негармоничными, влекут за собой страдание. И так как каждый ожидает от другого оскорбления, то старается ослабить способность другого наносить такое оскорбление, и это является спонтанным действием ненависти. Когда такое настроение становится постоянным и проявляется в человеке каждый раз, когда тот вступает в какие-либо взаимоотношения, и для такого проявления предоставляется возможность, тогда это называется пороком. Человек грубого характера, не

управляющий своими эмоциями, наносит удар, являющийся спонтанным выражением ненависти. Он повторяет это часто, и в состоянии гнева это становится привычным для него. Он причиняет боль и получает от этого удовольствие, развивается порок жестокости, и если такой человек встречает ребенка или человека слабее себя, он будет проявлять жестокость только потому, что вступил во взаимоотношение с ними. Точно также как эмоция любви, направленная и закрепленная здравым смыслом, является добродетелью так и эмоция ненависти, направленная и закрепленная извращением и ослабленным разумом, является пороком.

7. Применение теории на практике.

Когда будет постигнута природа добродетели и порока, станет очевидным, что самым кратчайшим путем укрепления добродетели и искоренения пороков является работа над эмоциональной стороной характера. Мы можем стремиться развить в себе эмоцию любви и таким образом предоставлять разуму материал, который он усовершенствует в свои характерные добродетели. Развитие эмоции любви является самым эффективным способом развития высоконравственного характера, так как добродетели являются цветами и плодами, которые появляются из корня любви.

Значение ясного представления о преобразованиях эмоции в добродетели и пороки заключается в том факте, что оно дает нам определенную теорию, которую мы можем использовать, это можно сравнить с тем, когда во время поисков какого-то отдаленного места, перед глазами появляется путеводная карта; и вслед за этим мы определяем дорогу, ведущую от нашего нынешнего местоположения к нашей цели. По-настоящему хорошие и искренние люди тратят годы в смутных стремлениях к добру, и тем не менее добиваются лишь немногого, они хороши в своих намерениях, но слабы в их осуществлении. Главным образом это происходит потому, что они не знают природы, в которой действуют, и лучших методов ее совершенствования. Они подобны ребенку в саду, ребенку, который хочет видеть свой сад блистающими цветами, но не знает как посадить и вырастить их, как уничтожить бурьян, которым зарос участок. Подобно ребенку, они жаждут свежести цветов-добродетелей, а обнаруживают свой сад заросшим буйной порослью бурьяна пороков.

8. Предназначение эмоций.

Предназначение эмоции любви настолько очевидно, что, вероятно, вряд ли необходимо останавливаться на этом. И все же следует подчеркнуть тот факт, что любовь является конструктивной силой вселенной. Сведя вместе семейные единицы, она объединяет их в большие племенные и национальные единицы, из которых в будущем построят Братство Человека. Мы не должны выпускать из внимания и то, что меньшие единицы вызывают силу любви и подготавливают ее к более полному выражению. Их предназначение заключается в пробуждении к проявлению скрытой в душе божественной силы любви посредством предоставления ей близко расположенных объектов, которые притягивают ее. Любовь не должна ограничиваться этими узкими рамками. Набирая силу с каждым своим проявлением, она должна простираться наружу до тех пор, пока не охватит все чувствующие существа. Мы можем сформулировать закон любви следующим образом: отнесись к пожилому человеку, как к своим матери или отцу; отнесись к каждому человеку твоего возраста, как к своим брату или сестре, отнесись к каждому, кто моложе тебя, как к своему ребенку. Из этого складываются человеческие отношения. Следование этому закону сделает землю раем. Именно для того, чтобы земля могла стать таким раем,

существует семья.

Человек, который хочет расширить круг своей любви, должен начинать относиться к благополучию своей общины так, как он относится к благополучию своей собственной семьи. Он должен пытаться работать ради общественного блага своей общины с такой энергией и интересом, с какими он работает ради своей семьи. Позднее он распространит свой любовный интерес и труд на свою нацию. И тогда появляется великая добродетель общенародного духа, верный предвестник национального процветания. Еще позднее он будет любить и трудиться для человечества, и в конечном итоге охватить своим любящим вниманием все чувствующие существа и станет "другом всех созданий".

На нынешней стадии эволюции лишь немногие действительно способны любить человечество, и слишком многие, кто не готов принести какую-либо жертву, для того, чтобы помочь страждущему брату или сестре рядом, говоря о любви к человечеству. Слуга человечества не должен ни пренебрегать людьми у своего порога, ни поливать в воображении с сентиментальным состраданием далекий сад, когда за его дверью растения умирают от засухи.

Предназначение ненависти поначалу не является таким очевидным, но оно является не менее важным. Когда мы рассматриваем ненависть и видим, что ее сущностью является разрушение и раздробление, она вся может показаться нам злонамеренной. "Тот, кто ненавидит своего брата, является убийцей" - говорит Великий Учитель (Иоанн, II: 15), потому что убийство является лишь выражением ненависти, и даже если ненависть не заходит так далеко, до убийства, она все равно остается разрушающей силой. Она разбивает семью, нацию, и где бы она ни появлялась, она разобщает людей. В чем же тогда польза ненависти?

Во-первых, она разъединяет несовместимые элементы, непригодные для сочетания, и таким образом предотвращает продолжающееся разногласие. Там, где вопрос касается несовместимых людей, им лучше быть разведенными в стороны, чтобы каждый из них следовал по своему пути эволюции, чем оставаться рядом, возбуждая и усиливая вредные эмоции друг и друга. Во-вторых, отвращение, ощущаемое нормальной душой к дурному человеку, который может вести с пути истинного, является благотворным, так как такое отвращение, хотя и является ненавистью, ограждает от влияния, которому в противном случае можно было бы поддаться. Презрение к лжецу и лицемеру, к тому, кто проявляет жестокость к слабым, является эмоцией полезной для человека, ощущающего ее, а также и для того, против кого она направлена, потому что она помогает не впасть в подобные пороки. Первое и способствует пробуждению чувства стыда у второго, которое может поднять его из трясины, в которую тот погряз. До тех пор пока у человека сохраняется любая склонность к греху, до тех пор ненависть к тем, кто совершает грех, будет полезной и охраняющей. Вскоре с ходом своего развития человек начнет делать различие между злом и злодеем: станет жалеть злодея и ограничит свою ненависть злом. Еще позднее, убежденный в добродетели, он не будет ненавидеть ни зло, ни злодея, а будет спокойно видеть в этом низкую стадию эволюции, над которой будет стараться поднять своего младшего брата, используя необходимые средства. "Справедливый гнев", "благородное презрение", "праведное негодование" - все эти выражения, являясь признанием полезности данных эмоций, в то же время пытаются завуалировать тот факт, что в сущности представляют собой формы ненависти, и такое завуалирование обусловлено чувством, что ненависть есть зло. Тем не менее по своей сущности они являются формами

ненависти, как бы их не называли, хотя и играют полезную роль в эволюции, а их взрывы очищают социальную атмосферу. Нетерпимость ко злу намного лучше, чем безразличие к нему; и до тех пор, пока человек не окажется вне досягаемости искушения к какому-либо греху, нетерпимость к тем кто совершает его, будет являться необходимой мерой предосторожности.

Давайте возьмем пример слабо развитого человека: хочет избежать больших грехов, но все же чувствует, что искушен ими. Желание избежать их проявится как ненависть к тем, в ком он видит их, остановить эту ненависть означало бы для него окунуться в искушения, которым он пока еще не готов противиться. В ходе его развития с постепенным удалением от опасности поддаться искушению он будет ненавидеть грех, но сочувственно жалеть грешника. Он не может себе позволить отказаться от ненависти ко злу до тех пор, пока не станет святым.

Когда мы чувствуем в себе отвращение по отношению какому-либо человеку, то можем быть уверены, что в нас сохраняются некоторые следы того, что нам не нравится в нем. "Я", замечая опасность, отстраняет свои оболочки. Совершенно не пьющий человек чувствует меньшее отвращение к пьянице, чем человек, воздерживающийся от алкоголя, но иногда не соблюдающий меру. Чистая и непорочная женщина чувствует меньшее отвращение к своей падшей сестре, при соприкосновении с которой менее благочестивые одергивают свою юбку. Достигнув совершенства, мы будем любить как праведника, так и грешника, и, быть может большую любовь будем проявлять к грешнику, так как праведник может устоять самостоятельно, а грешник падет, если не будет любим.

Когда человек поднимается до той точки, когда перестает ненавидеть и грешника и грех, тогда разрушающая сила, которая среди людей является ненавистью - становится просто энергией, которую следует использовать для уничтожения препятствий, загромождающих путь эволюции. Когда ставшая совершенной мудрость направляет созидательные и разрушительные энергии, а ставшая совершенной любовь является движущей силой, лишь тогда разрушающая сила может быть использована без опасности стать причиной обособления или вовлечения чувств в исконный грех. Чувствовать себя отличными от других людей является "великой ересью", так как обособление, когда все развивается к единению, противостоит Закону. Чувство обособленности является определенно неправильным, независимо от того ведет ли оно к тому, что человек чувствует себя более добропорядочным или более грешным. Совершенный праведник настолько же отождествляет себя с преступником, насколько и с другим праведником, ибо и преступники и праведник одинаково мужественны, хотя и находятся на различных стадиях эволюции. Когда человек начинает чувствовать таким образом, он соприкасается с жизнью Христа в человеке. Он думает о себе не обособленно, а как о едином со всеми. Для него собственная святость является святостью человечества, а грех любого - его собственным. Он не выстраивает никакого барьера между собой и грешником, а разрушает любой барьер, воздвигаемый грешником, и разделяет зло грешника, одновременно разделяя с ним свое добро.

Те, кто могут чувствовать истину этого "совета совершенства", должны стремиться по возможности следовать ему в своей повседневной жизни. В том, что касается менее развитых, то они должны стремиться снести разделяющую стену. Ибо чувство обособленности является трудно уловимым и сохраняется до тех пор, пока мы не достигнем Мессианства. И все же при помощи таких усилий мы можем постепенно уменьшить его, а стремление отождествлять себя с низшими означает стремление

использовать созидательную энергию, удерживающую миры вместе, и стать каналом для прохождения божественной любви.

9. Тренировка эмоций.

Эмоция, как мы видели, является движущей силой человека; она активизирует мысль, она побуждает к действию, она является паром для двигателя, без нее человек будет бездейственным, пассивным. Но существует множество людей, которые являются постоянной жертвой своих эмоций, которых эмоции гонят то в одну, то в другую сторону, подобно тому как штормовой ветер бросает неуправляемый корабль по океану, которые то высоко подбрасываются, то низко опускаются приливами чувств, приносящих то радость, то боль, настроение которых меняется от восторга к отчаянию. Такой человек раскачивается, поработанный своими эмоциями. постоянно измотан их конфликтом. Внутри у него почти хаос. Его внешние поступки, движимые побуждением момента, беспорядочны и свершаются без должной оценки окружающих обстоятельств, такой оценки, которая сделала бы его действия целенаправленными. Он часто является, что называется, хорошим человеком, вдохновленным благородными стремлениями, побуждаемым к благожелательным поступкам, полным сочувствия к страждущим и готовым принести облегчение, бросившись на помощь потерпевшему. Мы имеем здесь дело не с безразличным или жестоким, а с тем, кого эмоции подгоняют к действию, не дав ему времени принять во внимание обстоятельства или проследить результат своей деятельности далее немедленного облегчения боли которая находится непосредственно перед его глазами. Такой человек - хотя и движим желанием помочь, хотя и эмоцией, побуждающей его к действию, является сочувствие и желание облегчить страдание - часто приносит больше вреда, чем пользы, вследствие необдуманности своих поступков. Движущая им эмоция исходит из любящей стороны его характера, из той стороны, которая сближает людей и является корнем созидательных и оберегающих добродетелей; и именно в этом самом факте заключается опасность такого человека. Если бы эмоция имела свой корень во зле, то этот человек был бы первым, кто искоренил бы ее, но так как она берет свое начало от той эмоции любви, от которой исходят все социальные добродетели, то он не сомневается в ней. Он не пытается контролировать ее. "Я так полон сочувствия, меня так сильно волнует чужое горе, я не выношу самого вида страданий". Во всех таких выражениях подразумевается некоторое самовосхваление, хотя тон может выражать неодобрение. Действительно, сочувствие в качестве сочувствия замечательно, но его неверно направленное проявление часто наносит вред. Иногда оно оскорбляет сам объект сочувствия и в конечном итоге оставляет его еще в худшем состоянии, чем прежде. Слишком часто применяются неразумные формы утешения, больше направленные на то, чтобы унять боль самого сочувствующего, чем излечить недуг страждущего, и кратковременная боль останавливается ценой продолжительного вреда. Сочувственное отношение, углубляя эмоцию любви, слишком часто оказывается вредным в связи с его необдуманностью. Совсем не трудно при виде боли заполнить землю и небеса нашими пронзительными криками, пока не задушит воздух: гораздо труднее остановиться, определить причину боли и способ избавления, а затем использовать то средство, которое ее излечивает, а не сохраняет навсегда. Чтобы результатом проявления эмоции было добро, руководить ею и направлять ее должен здравый Разум. Эмоция должна служить толчком к действию, а не руководить им: руководство принадлежит разуму, его направляющая прерогатива никогда не должна отниматься у него. Там, где сознание функционирует именно так, имея

сильную эмоцию в качестве побуждающего импульса и здравый разум в качестве руководителя, перед нами сочувственный и мудрый человек, который полезен своему поколению.

Желания очень удачно сравнивались с лошадьми, заряженными в колесницу тела, а желания имеют свои корни в эмоциях. Там, где эмоции неуправляемы, они подобны мечущимся, необъезженным лошадям, которые угрожают сохранности колесницы и жизни возничего. Вожжи, которые управляют лошадьми, натягиваясь или отпускаясь, по мере надобности, сравниваются с умом. Здесь хорошо представлено взаимоотношение между эмоцией, разумом и действием. Эмоция дает движение, разум руководит и направляет а затем "Я" применяет действие с наибольшей выгодой, как и подобает хозяину эмоций, а не их жертве.

С развитием того аспекта сознания, который проявится как Будда в шестой подрасте и более полно в шестой Коренной Расе, эмоциональный характер быстро развивается у некоторых продвинувшихся вперед представителей пятой Расы, что часто на некоторое время обуславливает возникновение множества вызывающих беспокойство, и даже страдание, симптомов. С ходом эволюции они уйдут, и характер станет уравновешенным и сильным, мудрым и великодушным; между тем быстро развивающийся характер будет бурным и часто причиняющим горе, и будет долго и остро страдать. Однако в самих этих страданиях лежит его будущая сила, как и его теперешнее очищение, и соответственно остроте страданий будет и величие результата. Именно в таких сильных натурах борется за рождение Будда и на них накатываются родовые муки. Вскоре Будда, Христос, "малое дитя", явится на свет. Мудрость и Любовь в одном, и это объединенное с высоким интеллектом является духовным "Я", истинным Внутренним Человеком, Бессмертным Властелином.

Человек, изучающий свой собственный характер для того, чтобы взять свою эволюцию в собственные руки и направлять ее будущий ход, должен внимательно следить за своей силой и своей слабостью, чтобы контролировать первую и корректировать вторую. У негармонично развитых людей интеллект и эмоция обычно изменяются обратно пропорционально друг другу; для слабого интеллекта свойственны сильные эмоции, а для сильного - слабые; в первом случае оказывается слабой управляющая сила, во втором побуждение. Поэтому человек при самоанализе, если находит свои эмоции сильными, должен посмотреть хорошо ли развит его интеллект; он должен проверить себя, чтобы пояснить - хочет ли он видеть вещи "в ясном сухом свете интеллекта". Если же ему неприятно, когда предмет видится ему в этом свете, то он может быть уверенным, что эмоциональная сторона его характера по отношению к интеллектуальной развита излишне сильно. Ибо гармонично развитый человек не будет возмущаться ни ясным светом направляющего интеллекта, ни большой силой побуждающей эмоции. Если в прошлом одна сторона была чрезмерно развита, если эмоции развивались в ущерб интеллекту, значит усилия должны быть направлены на укрепление интеллекта, а негодование, возникающее против сухого интеллектуального представления, должно быть сурово пресечено, должно пониматься различие между интеллектом и сочувствием.

10. Искажающая сила Эмоции.

Одним из моментов, который чаще всего склонен не замечать эмоциональный человек, - то, каким образом эмоция заполняет окружающую его атмосферу своими колебаниями и вследствие этого воздействует на интеллект, все видится через эту атмосферу окрашенным и искаженным ею, поэтому вещи не достигают ума в своем истинном цвете и форме, а приходят

к нему искаженными и изменившими цвет. Нас окружает наша аура, которая должна быть прозрачной средой, через которую все из внешнего мира должно приходить к нам в своем собственном цвете и форме; но когда аура колеблется эмоцией, она не может служить такой средой, и все, что входит в нее, преломляется и достигает нас уже в совершенно другом виде, чем существует на самом деле. Если человек находится под водой, а к нему, не опуская в воду, протянуть трость, он, пытаясь схватить ее, направит руку в неверном направлении, потому что протянет руку к тому месту, где видит эту трость, а так как лучи, отражающиеся от нее, попадая в воду, преломляются, то трость окажется для него смещенной. Точно также, когда образ из внешнего мира приходит к нам через перегруженную эмоцией ауру, то его пропорции будут искажены, а местоположения определено неправильно; вследствие этого информация, поступающая в ум, оказывается вводящей в заблуждение, и поэтому суждения, независимо от того, насколько точно может работать ум.

Даже самый тщательный самоанализ не защитит нас полностью от такого эмоционального вмешательства. Интеллект всегда имеет тенденцию судить благосклонно то, что нам нравится, и неблагосклонно то, что нам не нравится, в связи с вышеупомянутым "преломлением". Аргументы в пользу определенного направления высвечиваются ярким светом нашего желания следовать ему, а аргументы против - отбрасываются в тень. Одни кажутся такими ясными и убедительными, а другие такими сомнительными и слабыми. И наш ум, воспринимающий все сквозь эмоциональную окраску, настолько уверен в нашей правоте, что считает любого, кто видит по-другому, имеющим предвзятое мнение или умышленно искажающим действительность. От этой постоянно присутствующей опасности мы можем защититься лишь внимательностью и упорным усилием, но мы не сможем избежать ее полностью до тех пор, пока не превзойдем эмоция и станем их абсолютными хозяевами.

Одним из путей, который может помочь нам прийти к правильному суждению, заключается в изучении деятельности познания у других и взвешивании их решений в обстоятельствах, сходных с нашими. Суждения, которые более всего отталкивают нас, часто могут быть наиболее полезными для нас, потому что они выполнены в эмоциональной сфере, очень отличной от нашей. Мы сможем сравнить решения других с нашими собственными и, замечая моменты, которые оказывают наибольшее влияние на них и наименьшее на нас, которые имеют наибольший вес для нас и наименьший для них, мы сможем отделить эмоциональные элементы в суждениях от интеллектуальных. И даже там, где наши заключения оказываются ошибочными, само усилие прийти к ним является исправляющим и почтительным, оно помогает в овладении эмоциями и укрепляет интеллектуальный элемент. Такие исследования, конечно же, должны проводиться в отсутствие эмоционального волнения, а их результаты должны сберегаться для использования во время сильного проявления эмоций.

11. Методы управления эмоциями.

Первым и самым действенным способом достижения господства над эмоциями - как и над всем тем, что касается сознания - является Медитация. К Медитации следует обратиться прежде, чем контакт с внешним миром нарушил равновесие эмоций. Возвращаясь обратно в тело после периода физического сна из мира более тонкого, чем физический, "Я" найдет свою обитель тихой и может спокойно взять на себя управление отдохнувшим мозгом и нервами. Позднее, в течение дня, когда эмоции уже пробудились, и когда они проявляются в полную силу, медитация уже не будет такой

эффективной. Спокойствие сразу после сна является подходящим периодом для эффективной медитации, так как тело желания, его эмоциональная сущность является более умиротворенным, чем после того как человек окупается в мирскую суету. От этого мирного утреннего часа разольется влияние, которое будет оберегать в течение дня, а успокоенные и смягченные эмоции будут в большей степени поддаваться контролю.

Когда это возможно, неплохо предположить, какие вопросы могут возникнуть на протяжении дня, и прийти к заключению в отношении той позиции, которую при этом следует занять, и какого поведения придерживаться. Если мы знаем, что нам придется оказаться в определенных обстоятельствах, которые возбудят наши эмоции, мы можем заранее выбрать позицию разума и даже прийти к решению относительно наших действий. Предположим, что такое решение принято, тогда при возникновении подобных обстоятельств следует вспомнить о нем и руководствоваться им, даже несмотря на то, что прилив эмоций может заставить нас идти по другому пути. Например, мы собираемся встретиться с человеком, к которому испытываем сильное влечение, и во время своей медитации мы выбираем курс, по которому разумнее всего следовать, решаем в ясном свете спокойного разума, что является лучшим для всех, имеющих к этому отношение. Этого решения мы должны придерживаться даже если склонны чувствовать: "Я недооценил данную ситуацию". В действительности при подобных обстоятельствах происходит переоценивание, а оценка, которая была сделана в состоянии спокойного размышления, является должной, и самым разумным будет следовать по начертанному ранее пути, не зная на эмоциональные побуждения момента. В суждение может закрасться ошибка, но если эта ошибка не была замечена в течение медитации, то вряд ли она будет обнаружена во время возврата эмоций.

Другой способ сдерживания эмоций заключается в обдумывании того, что собираешься сказать прежде чем говорить, т.е. надеть уздечку на язык. Человек, научившийся контролировать свою речь, покорил все - говорит древний восточный законодатель. Человек никогда не произносящий резкого или необдуманного слова немало продвинулся на пути к управлению эмоциями. Управлять речью значит управлять всем характером. Не высказываться - намеренно сдерживать речь - до тех пор, пока четко не определишь, что ты собираешься сказать, пока не будешь убежден, что твоя речь истинна, что она адаптирована к человеку, которому ты ее адресуешь, и что она соответствует тому, что должно быть сказано - является хорошим способом действия. На первом и самом главном месте стоит правдивость, и ничего не может извинить неискренность речи; множество речей, произнесенных под давлением эмоций являются ошибочными либо в связи с преувеличением, либо с искажением. К тому же в эмоциональном нетерпении или в пылу сильного чувства слишком часто забывается о соответствии речи тому человеку, которому она адресуется. Совершенно неверное понимание предоставляемой собеседнику великой истины может возникнуть, если не учитывать его точку зрения; необходимо взаимное понимание, видеть так, как он видит, ибо лишь в этом случае истина может быть полезной и пригодной. Высказывая кому-то истину, мы пытаемся помочь не себе, а ему. Возможно, концепция неизменного, нерушимого, абсолютно справедливого закона может быть вдохновляющей, укрепляющей и возвышающей для говорящего, тогда как для слабо развитого человека она будет жестокой и сокрушительной и вместо того, чтобы помочь, нанесет вред. Истина предназначена не для того, чтобы сокрушать, а чтобы возвышать, и мы не правильно используем истину, когда даем ее человеку,

неготовому к ней. Ее достаточно, чтобы удовлетворить потребности каждого, но необходима осмотрительность в ее разумном выборе, и энтузиазм не должен вынуждать к преждевременному просветлению. Многие молодые теософы причиняют больше вреда, чем пользы своим излишним рвением в навязывании другим тех откровений, которыми они так дорожат. И наконец, следует принимать во внимание форму речи, необходимость или бесполезность произнесения речи в определенной форме. Истина, которая способна помочь, может стать помехой, в зависимости от того, каким образом она будет изложена. Золотое правило речи: "Никогда не говорите то, что неверно, никогда не говорите то, что неприятно". Вся речь должна быть правдива, приятна и приемлема. О приемлемости речи слишком часто забывается действующими из самых лучших побуждений людьми, которые даже гордятся своей откровенностью, когда на самом деле они являются просто грубыми и безразличными к чувствам тех, к кому обращаются. Но это не соответствует ни хорошему воспитанию, ни религии, ибо грубость чужда религии. Религия сочетает в себе совершенную истину с совершенной учтивостью. Более того, излишнее, бесполезное является вредным; постоянное кипение ненужных эмоций в пустой болтовне и светских разговорах несет в себе немало вреда. Люди, которые не переносят молчания и постоянно болтают, попусту растрачивают свои интеллектуальные и моральные силы и к тому же произносят сотни глупостей, которые лучше было бы оставить невысказанными. Боязнь молчания является признанием умственной слабости, а спокойное молчание лучше, чем глупая речь. В молчании эмоции растут и крепнут, оставаясь под контролем; и таким образом увеличивается побуждающая сила характера, а также приводится в подчинение. Способность оставаться безмолвным имеет большую силу и часто оказывает в высшей степени успокаивающее действие; с другой стороны, тот, кто научился быть молчаливым, должен тщательно следить за тем, что его молчание не было в ущерб его учтивости, чтобы он своим неуместным молчанием не заставил других чувствовать себя неловко и не приводил их в уныние.

Некоторые могут опасаться, что такое обдумывание перед высказыванием, как описано выше, может довольно сильно затруднить обмен мыслями и чуть ли не парализовать беседу. Но все, кто уже практикует такой контроль подтвердят, что после непродолжительной тренировки никакого заметного интервала перед ответным высказыванием не наблюдается. Действие ума быстрее молнии, и он пробежит по тем моментам, что следует принять во внимание, в одно дыхание. Верно, что сначала будет наблюдаться небольшая заминка, но через несколько недель никакой паузы уже не понадобится, и обзор предполагаемого высказывания будет выполняться достаточно быстро, чтобы не служить какой-либо помехой. Многие ораторы могут засвидетельствовать что во время быстрого потока речи, ум остается спокойным, рассматривая альтернативные сентенции и взвешивая их возможные достоинства до тех пор, пока не будет выбрана одна, а остальные отброшены; в то же время никто из увлеченной аудитории не будет ничего знать или предполагать, что за такой быстрой речью скрывается подобное отборочное действие.

Третий метод овладения эмоцией заключается в воздержании от действия под влиянием порыва. Поспешность действия характерна для современного ума, а также избыток готовности, что является его положительной чертой. Если мы посмотрим на жизнь спокойно, то поймем, что не существует никакой необходимости в спешке, времени всегда оказывается достаточно; и действие, каким бы быстрым оно ни было, должно

быть хорошо обдуманно и неспешно. Когда от какой-либо сильной эмоции приходит импульс, и мы, не раздумывая, тут же ему подчиняемся, то поступаем неразумно. Если мы научимся думать, прежде чем действовать во всех обыденных делах, то если произойдет несчастный случай или что-то иное, требующее незамедлительных действий, быстрый ум взвесит требования момента и тут жеотреагирует действием, но при этом не будут никакой спешки, никаких необдуманных неразумных ошибок.

Но кто-то может задать вопрос: "А не должен ли я следовать своей интуиции?" Порыв и интуиция очень часто путаются, хотя они радикально отличны по происхождению и своим характеристикам. Порыв берет начало от сущности желания, от сознания, функционирующего в астральном теле, и является энергией, выплескивающейся наружу, в ответ на раздражитель, энергией, не управляемой разумом, стремительной, опрометчивой, безрассудной. Интуиция же берет начало от духовного "Я" и является энергией, льющейся наружу чтобы удовлетворить требования извне, энергией, направляемой духовным "Я", сильной, спокойной, целенаправленной. До тех пор, пока природа не будет полностью уравновешена для различения порыва и интуиции требуется спокойное обдумывание, и при этом непременно является некоторое промедление; при таком обдумывании и промедлении порыв утихает; интуиция в таких случаях становится отчетливее и сильнее: спокойствие позволяет низшему уму услышать ее и почувствовать ее невозмутимую настоятельность. Более того, если то, что кажется интуицией, в действительности является советом некоего высшего Существа, то во время нашей спокойной медитации он прозвучит громче о совершенно не потеряет в силе вследствие такого спокойного промедления.

Верно, что уступка безудержному порыву несет в себе определенное удовольствие, и что навязываемое сдерживание является некоторое время болезненным. Но попытка жить высшей жизнью изобилует отказами от удовольствий и принятием боли: постепенно мы начинаем чувствовать, что в неторопливом обдумывании действий больше радости, чем в уступчивости беспокойному порыву, и что мы избавились от постоянного источника сожаления. Ибо такая уступчивость постоянно является источником сожаления, а порыв оказывается ошибкой. Если предполагаемое действие полезное, то тщательное обдумывание сделает намерение совершить его сильнее, а не слабее. А если с обдумыванием намерение ослабевает, тогда можно быть уверенным, что его источником является низшее, а не высшее.

Ежедневная медитация, тщательное обдумывание высказываний и отказ поддаваться порыву являются основными методами превращения эмоций из опасных хозяев в полезных слуг.

12. Использование эмоций.

Только тот может использовать эмоцию, кто стал ее господином и знает, что эмоции - это не он сам, а всего лишь игра в оболочках, в которых он обитает, обусловленная взаимодействием между "Я" и "Не-Я". Их постоянно мечущаяся природа говорит о том, что они относятся к оболочкам; они приводятся в действие вещами извне, на которые сознание отвечает изнутри. Отличительной чертой сознания, которая порождает эмоции, является Блаженство, а удовольствие и боль являются движениями в оболочке желания, вызванными контактами с внешним миром и ответом на них через эту оболочку "Я" как Блаженства: точно также как мысли являются движениями, обусловленными сходными контактами и ответом на них "Я" как Знания. Когда "Я" познает себя и отличает себя от своих оболочек, оно становится владыкой эмоций, а удовольствие и боль становится в равной

мере формами Блаженства. С продвижением вперед обнаруживается, что под давлением удовольствия и боли достигается большее равновесие, и что эмоции больше уже не нарушают уравновешенность ума. До тех пор, пока удовольствие превышает, а боль парализует, до тех пор выполнение долга удерживается и затрудняется, до тех пор человек остается рабом, а не хозяином своих эмоций. Когда он научится управлять ими, то сможет ощущать самую большую волну удовольствия и самые острые муки боли; и все же его ум будет оставаться непоколебимым и спокойно заниматься своим прежним делом. И тогда, что бы ни пришло, все обращается на пользу. Из боли черпается сила, в то время как из удовольствия черпается жизненность и мужество. Все из мешающих препятствий превращается в силы, оказывающие помощь. В качестве примера такого использования эмоции может служить ораторское искусство. Вы слушаете человека, зажженного страстью, его слова спотыкаются друг о друга, его жесты неистовы; он одержим, охвачен эмоцией, но он не оказывает воздействия на свою аудиторию. Оратор, увлекающий аудиторию, является хозяином своих эмоций и использует их для того, чтобы воздействовать на свою аудиторию. Его слова взвешены и хорошо подобраны даже в стремительном потоке речи, его жесты уместны им величественны. Он не чувствует эмоций. Он пережил их раньше, и теперь использует свое прошлое, чтобы творить настоящее. Способность использовать эмоции пропорциональна тому, как сильно ощущал и насколько высоко поднялся оратор над ними. Человек, не обладающий сильными эмоциями, не может быть великим оратором: величие растет с тем, как эмоции подчиняются контролю. При тщательном размещении взрывчатого вещества и неторопливом поднесении спички взрыв получается намного эффективным, чем когда взрывчатка сбрасывается кое-как, а вслед за ней летит спичка в надежде на то, что что-то да загорится.

Когда кто-нибудь возбужден эмоцией, то четкое видение, необходимое для полезной работы, оказывается смазанным. Ценным помощником является тот человек, который спокоен и уравновешен и в то же самое время полон сочувствия. Каким же доктором может быть тот, кто посреди операции разрыдается? И все же многие люди настолько расстраиваются при виде страдания, что все их существо оказывается потрясено им, и таким образом они лишь усиливают страдание, вместо того, чтобы облегчить его. Все эмоции вызывают сильные колебания, которые передаются от одного человека другому. Действенный помощник должен быть спокойным и уравновешенным, остающимся невозмутимым и излучающим спокойствие. Тот, кто стоит на возвышающейся над бурлящими волнами скале, может скорее помочь другому подняться на безопасное место, чем если бы он сам боролся с волнами.

Другим использованием эмоций, когда они находятся в полном подчинении, является пробуждение в другом человеке полезной ему эмоции посредством активации и проявления соответствующей эмоции у себя. Если человек разгневан, то естественным ответом на его колебания у человека, с которым он встречается, также является гнев, ибо все колебания имеют тенденцию воспроизводиться ответно, так как все мы имеем тела эмоций, то любое тело, колеблющееся рядом с нами, будет склонно определенным образом вызывать сходные колебания и у нас, если в наших телах имеется соответствующая материя. Гнев пробуждает гнев, любовь пробуждает любовь, нежность пробуждает нежность. Когда мы являемся хозяевами своих эмоций и чувствуем, как волна гнева поднимается в ответ на колебания гнева у другого, мы должны сразу же взять подобный ответ под контроль и, оставаясь невозмутимыми, дать волнам гнева разбиться друг о друга.

Человек, который может удерживать свое тело эмоции спокойным, в то время, как таковые других, окружающих его людей, сильно колеблются, хорошо усвоил урок самоконтроля. Когда это достигнуто, человек готов предпринять следующий шаг, встретить колебания вредной эмоции с колебаниями соответствующей полезной, и таким образом он не только удерживает себя от гнева, но и посылает колебания, которые имеют свойство гасить колебания гнева другого. На гнев он отвечает любовью, на ярость добротой.

Поначалу этот ответ должен быть преднамеренным, имеющим определенную цель. Его можно попробовать попрактиковать на разгневанных людях. Когда такой человек встречается на нашем пути, мы пробуем это на нем. Вначале такая попытка, без сомнения, будет сухой и холодной, любить в ней будет только воля, без участия эмоции: но спустя некоторое время волеизъявление любить пробудит небольшое количество эмоции, и наконец, вырабатается привычка, и доброта станет спонтанным ответом на грубость. Практика такого постоянного, намеренного ответа на колебания вредных эмоций, приходящих к нам извне, выработает в теле эмоции привычку, и оно будет автоматически отвечать должным образом.

То же самое говорят и все великие учителя этики: "Отвечайте добром на зло". И это учение основано на таком взаимообмене колебаниями, вызванными эмоциями любви и ненависти. Ответ злом усиливает его, тогда как ответ добром нейтрализует его. Пробуждение эмоций любви и других посредством посылки им потока таких эмоций, чтобы усилить все, что в них есть хорошего, и ослабить все, что есть плохого, является высшей целью, на достижение которой мы можем направить наши эмоции в нашем повседневном услужении человеку. Неплохо держать в памяти список соответствующих эмоций и поступать согласно ему, отвечая на гордость смирностью, на грубость - сочувствием, на заносчивость - покорностью, на резкость - мягкостью, на раздражительность - спокойствием. Таким образом воспитывается характер, который отвечает на все злые эмоции соответствующими добрыми и действует как благословение на всех окружающих, уменьшая в них зло и укрепляя добро.

13. Значение эмоции в эволюции.

Мы видели, что эмоция является движущей силой человека, и чтобы превратить ее в помощника эволюции, мы должны использовать ее для возвышения и не позволять ей разлагаться. "Я" в своей эволюции нуждается в "точках, которые бы тянули его вверх" - гласит The Voice of the Silence (Голос Безмолвия), - так как путь вверх крут и притягивающие объекты над нами, к которым мы можем стремиться, являясь помощью, которую невозможно переоценить. Только мы слишком часто отстаем на своем пути и не чувствуем никакого желания идти дальше; стремление бездействует; желание подняться исчезло. Тогда мы можем призвать на помощь свои эмоции и, обвив ими какой-либо объект приверженности, получить таким образом необходимый импульс, подъемную силу, который мы так желаем.

Эта форма эмоции является тем, что часто называется преклонением перед героями, способностью восхищаться и сильно любить того, кто благороднее нас самих; быть способным так любить и восхищаться - значить иметь в своем распоряжении одну из самых мощных возвышающих сил в человеческой эволюции. Преклонение перед героями часто осуждается, потому что найти совершенный идеал среди людей, живущих в этом мире, невозможно; однако неполный идеал, который можно любить и к которому стремиться, также является помощью в ускорении эволюции. Верно, что в таком неполном идеале должны быть недостатки, и поэтому необходимо

делать различие между героическими качествами и встречающимися наряду с ними слабостями. Внимание должно концентрироваться на героических качествах, которые стимулируют, а не на недостатках, которые пятнают каждого, кто пока еще не превзошел человечество. Признание того, что слабости относятся к "Не-Я" и преходящи, в то время как благородство относится к "Я", которое остается любовь к тому, что является великим, и способность проходить мимо того, что незначительно - вот что является духом, ведущим к почитанию Великих. Тот, кто поклоняется герою, если он чтит величие и не принимает во внимание слабость, берет от своего идеала только хорошее, а самому герою достанется карма его собственных недостатков.

Но если мы таким образом видим благородство "Я" среди множества человеческих слабостей, то поступаем только так, как должны поступать в отношении всех людей, и зачем тогда делать героя из кого-то, в ком еще осталась какая-либо человеческая слабость?

В связи с той помощью, которую наш герой оказывает нам в качестве вдохновения и как мера наших собственных достижений. Никакого обыкновенного человека нельзя сделать героем; влечение к почитанию героя возникает лишь только тогда, когда его "Я" сияет с большим великолепием, чем обычное. Человек является героем, хотя он пока еще не сверхчеловек, а его слабости лишь пятна на солнце. Пословица гласит: "Хозяин не может быть героем для своего лакея". Циник читает это как означающее, что самый героический человек обязан своим наличием отдаленности. А не означает ли это, скорее, то, что душа слуги, занятого чисткой сапог и завязыванием галстука, не может должным образом оценить то, что делает героя героем, так как не имеет в себе ничего такого, что было бы созвучным с тем, что есть у героя? Ибо быть способным восхищаться означает быть способным достичь, а любовь и почтение к великим является признаком того, что человек сам становится таким, как они.

Когда таким образом пробуждается эмоция, мы должны оценивать самих себя по своему идеалу и стыдиться думать и делать то, что смогло бы вызвать тело печали в глазах того, кого мы почитаем, Его при отсутствии должно нас возвышать до тех пор, пока оценивая себя в свете больших достижений, мы не найдем, что и сами начали приближаться к ним.

То, что чистый свет "Я" не изливается ни от кого из тех, кто бредет по грязным дорогам земли, верно, но существуют некоторые люди, которые дают достаточно света, чтобы осветить тьму и помочь нам увидеть, куда ставить ноги. Лучше благодарить и почитать их, радоваться им и быть довольными ими, чем умалять их из-за того, что некоторые штрихи человеческих слабостей еле опутывают их ноги. Воистину благословенны те, кто выбрал себе героя, а следовательно, признают свою древнюю родню; их ожидают открытые ворота к высшим целям; чем больше они любят, чем больше они почитают, тем быстрее приблизятся к этим воротам. Нет лучшей кармы для человека, чем найти героя, который стал бы ему спутником до самого входа, нет печальнее кармы, чем, увидев такого спутника в момент озарения, затем отвернуться, будучи ослепленным несовершенством, от которого не избавится.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Анни Безант

"О некоторых затруднениях во внутренней жизни"

(Печатается из сборника статей по теософии "Вопросы

Всякий человек, серьезно стремящийся жить внутренней жизнью, встречает известные препятствия с самого начала своего пути; препятствия эти повторяются в жизни каждого, так как источник их кроется в человеческой природе вообще, но каждому путнику они кажутся новыми и свойственными лишь ему одному, а поэтому вызывают чувство личного уныния и сковывают силу, необходимую для победы над ними же. Если бы люди понимали, что эти препятствия представляют испытание, общее для всех ищущих (aspirants), то, может быть, знакомство с этим фактом дало бы немного утешения вступившему на духовный путь. Пожатие руки, звук дружеского голоса, говорящего: "Товарищ, и я шел там, где ты идешь, и знаю, что этот путь приведет к цели" - вот что может руководить во мраке ночи и вот что может назваться служением миру.

На одно из таких препятствий указал мне один мой друг и "спутник", говоря о полученных им советах относительно очищения физической силы. Он не вдавался в подробности, но утверждал с большой ясностью и очевидностью, что для большинства из нас препятствие находится скорее во внутреннем человеке, чем в его оболочках, что для большинства из нас наши тела были бы вполне достаточно хороши, если бы мы попытались настроить их на желаемый лад, и требуют разве лишь немного настройки, но что самому-то человеку крайне необходимо усовершенствоваться. Если не достигается гармония, то на музыканта падает большая ответственность, чем на его инструмент, потому что, если усовершенствуется первый, то и инструмент может сделаться сносным и способным звучать более гармонично, так как гармонию эту порождают пальцы, прикасающиеся к струнам. Мой друг прибавлял энергично и даже с некоторым пафосом: "Я могу сделать из моего тела все, что захочу, препятствие лишь в том, что сам-то я не хочу".

Вот, действительно, затруднение, которое испытывает каждый серьезно ищущий. Нужнее всего усовершенствование самого человека, так как его слабость, недостаток воли и упорной решимости служат препятствиями более сильными, чем все те, которые может наше тело представить на нашем пути. Известно много методов, благодаря которым мы можем при желании создать себе тела высшего типа, но как раз <желаниях-то этого у нас слишком мало. Мы обладаем знанием, мы соглашаемся с теми преимуществами, которые дает нам это знание, применяемое на практике, но нам не хватает необходимого импульса, чтобы начать действовать. Основное препятствие находится в нашей сокровенной природе; она инертна, в ней отсутствует охота действовать; дело тут совсем не во внешних препятствиях, которые можно преодолеть, но в том, что человек сам остается недеятельным и просто не хочет их преодолевать. Это состояние повторяется у нас беспрестанно, как будто нашему идеалу не хватает привлекательности; он не может привлечь нас; у нас не лежит сердце к его даже тогда, когда мы логически решили, что его осуществление желательно. Он стоит перед нами, будто пища перед сытым человеком; конечно, это превосходная пища и, может быть, даже завтра человек будет ей рад, но в настоящее мгновение она ему не нужна, и он предпочитает лежать и греться на солнце, вместо того, чтобы встать и взять ее.

Итак, задача сводится к двум вопросам: почему, будучи разумным существом, я не хочу того, что сам считаю желательным для моего счастья, и что мне делать, чтобы заставить себя желать то, что, я знаю, полезно и мне, и окружающим? Духовный наставник, который мог бы основательно ответить на эти вопросы, оказал бы многим большую услугу, чем тот, кто только и

делает, что беспрестанно повторяет об отвлеченной необходимости идеала, признаваемой всеми нами, и о требованиях долга, с которыми мы тоже соглашаемся, хотя и игнорируем их на практике. Машина построена довольно хорошо, кто же надавит рычаг, чтобы привести ее в действие?

На первый вопрос надо ответить анализом самосознания, действительно способным объяснить эту загадочную двойственность, а именно тот факт, что мы не хотим того, что сами признаем для себя желательным. Мы привыкли видеть единство в самосознании, а между тем, когда мы обращаем свой взор внутрь себя, мы замечаем необъяснимое множество своих “я” и бываем смущены шумом противоположных голосов, исходящих, по-видимому, все из нас самих.

Самосознание - это сознание, направленное к определенному центру, который принимает и возвращает; сознание же есть единство; если же оно кажется нам множественным во внешнем проявлении, то это не потому, что оно потеряло свое единство, а потому, что мы видим разные его признаки (indices). Мы бойко говорим о проводниках сознания, но, может быть, не всегда отдаем себе отчет, что означает это выражение. Если ток гальванического столба проходит через целый ряд проволок различного вещества, то его проявление во внешнем мире будет изменяться с каждой проволокой. Проходя по платиновой проволоке, он может проявиться как свет, через железную проволоку - как теплота, если же ток проходит вокруг бруска мягкого железа, то намагничивается это железо, а если пропустить ток через особый раствор, то он проявится как сила, разлагающая и вновь восстанавливающая вещество. Одна энергия налицо, но проявляется она многими способами, потому что проявление жизни всегда обусловлено ее формами; так же и “я”, являющееся результатом сознания, представляет очень различные признаки, смотря по тому, действует ли это сознание в бессмертном начале человека, в теле первопричинном (causal), в теле разума (mental), в астральном или физическом. Самосознающее “я” будет той же природы, как и проводник, оживляемый им в данный момент. Если оно действует в теле астральном, то это будет чувствующее или чувственное “я”, если же в теле разума, то это будет мыслящее “я”. Подчиняясь иллюзии, ослепленной окружающей материей, оно отождествляет себя то с настойчивыми требованиями чувств, то с рассуждениями ума и восклицает: “я хочу”, “я думаю”... Внутренняя наша сущность, развивающая зародыши счастья и мудрости, и есть вечный Человек; в нем корень и ощущений мыслей; сами же эти ощущения и мысли являются лишь преходящею деятельностью в его внешних телах при соприкосновении его жизни с жизнью внешней, - того, что “я”, с тем, что “не я”. Вечный человек, притягиваемый соприкосновением с внешним миром, пробуждающим его деятельность, создает для своей жизни временные центры в том или другом из внешних тел и, работая в них, отождествляет себя с ними. По мере того, как продвигается его эволюция, по мере того, как он сам развивается, он понемногу открывает, что эти центры - физический, астральный, разумный - лишь его орудия, а не он сам; он видит в них части того, что “не я”, которые он временно присоединил к себе так же, как он мог бы взять перо или резец; он удаляется от них, признавая их за орудия и применяя их как таковые; он познает, что сам он - не форма, а жизнь, не желание, а блаженство, не мысль, а мудрость, и лишь тогда в первый раз он сознает свое единство и обретает мир. Пока сознание отождествляется с формами, оно кажется множественным, когда оно отождествляется с жизнью, оно становится единым.

Первым важным фактом для нас является то, что, как доказала это

Елена Петровна Блаватская, на той ступени эволюции, на которой мы находимся, центр нашего сознания нормально заключается в астральном теле. Сознание учится познавать благодаря способности чувствовать, ощущать, а чувства и ощущения принадлежат астральному телу. Мы чувствуем, ощущаем - значит, мы узнаем соприкосновение с чем-то, что не мы сами, и что возбуждает в нас удовольствие или страдание, или среднее между тем и другим. Жизнь чувствований составляет большую часть жизни для большинства из нас. Для тех, кто ниже среднего уровня, чувственная жизнь составляет всю жизнь. Для немногих, ушедших вперед, чувственная жизнь осталась совсем позади.

Огромное же большинство занимает различные степени между этими двумя крайностями, а именно живет чувственной жизнью, жизнью чувств и ощущений, эмоций и мыслей в различных размерах и сочетаниях. В жизни исключительно чувственной нет многочисленности "я", следовательно, нет внутренних столкновений и борьбы; в жизни, переросшей чувственность, имеется внутренний бессмертный управитель, и тоже нет столкновений и борьбы; но на всех промежуточных ступенях - бесчисленное множество "я", и между ними столкновения и борьба.

Рассмотрим чувственную жизнь малоразвитого дикаря. Вызванное в нем к деятельности "я" страстно, требовательно, свирепо и алчно, но в нем нет противоречий и столкновений кроме тех, которые вызваны внешним миром за пределом его физического тела. С внешним миром он умеет бороться, но он не знает внутренней борьбы. Он делает то, что хочет, без колебаний и без раскаяния; физические поступки следуют за внушениями желания, причем разум (*la mental*) не побуждает, не разбирает, не осуждает - он просто принимает к сведению, собирая материалы для будущей разработки. Его развитие подвигается благодаря тем усилиям, которые он делает, чтобы удовлетворить предъявляемые ему требования чувственного "я". Эти требования желаний побуждают его к деятельности; он начинает работать на почве наблюдений и воспоминаний, таким образом понемногу развивая способность рассуждать и вырабатывая вперед план действий на пользу своего господина. Этим способом развивается рассудочность (*intelligence*), но она вполне подчинена желанию, действует лишь по его приказанию и остается в полном рабстве страстей. Она не проявляет никакой индивидуальности, но просто-напросто служит добровольным орудием тиранического чувственного "я".

Борьба начинается лишь тогда, когда Вечный Человек после долгого ряда опытов настолько разовьет в себе разум (*la mental*), что может между смертью и рождением во время пребывания в нижней части плана Разума (*La plan mental* - небесная сфера, христианский рай, индусский Деван) обозреть и сравнивать результаты своей земной деятельности. Тогда он замечает некоторые опыты, которые принесли больше страдания, чем удовольствия, и приходит к решению, что лучше избегать их повторения. Он смотрит на них с отвращением и заносит это отвращение на скрижали своего Разума (*la mental*), замечая в то же время и другие опыты, давшие ему больше удовольствия, чем страдания. Когда он возвращается на землю, он приносит с собой все эти наблюдения под видом скрытых наклонностей Разума, и когда чувственное "я" устремляется на какой-нибудь привлекательный предмет, намереваясь таким образом начать снова ряд опытов, ведущих в результате к страданию, вечный Человек, хотя слабо, но протестует, и другое "я" - действующее как разум, дает почувствовать, что эти опыты вызывают в нем отвращение, и он не желает им подвергаться. Протест этот так слаб, а желание так сильно, что здесь еще нельзя говорить о борьбе. Долго

сдерживаемое чувственное “я” тотчас подавляет слабые протесты непокорного мыслящего “я”, но когда удовольствие окончено и следом за ним являются плачевные результаты, то непокорное “я” снова возвышает голос, и слышится его жалоба: “ведь я же тебе говорил”, и в этом первый шаг к раскаянию. По мере того, как жизнь следует за жизнью, разум укрепляется все более и более, борьба между “я” и чувственным “я” мыслящим становится все горячее, и в переживаниях развивающегося человека повторяется раздражающий вопль христианской мистики: “В членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего” (Ап. Павла к Римлянам, Гл. 7, стих 23).

Война становится еще ожесточеннее, когда решения человека, усваиваемые все прочнее и прочнее его разумом в период деваканической жизни, являются уже врожденными идеями при следующем рождении и усиливают мыслящее “я”. Тогда оно, отдаляясь от страстей и желаний, смотрит на них как на нечто чуждое себе и отказывается им повиноваться, но наследие всего долгого прошлого на стороне прежнего тирана, а впереди еще долгая борьба с переменным счастьем. Сознание, ослепленное многосторонней деятельностью, легко впадает в прежнее заблуждение относительно множественности жизней, но с другой стороны оно уступает контролю человека и принуждено следовать по пути, начертанному его решениями. Таким образом, воля человека направляет силы сознания, действующие в высших проводниках, тогда как направление сил сознания, действующих в астральном теле (тело страстей и желаний) определяется большей частью привычкой. Воля, управляемая ясным и точным рассудком, указывает на возвышенный идеал, единственно достойный осуществления; низшая же природа совсем не хочет осуществлять его и остается перед ним в дремотном состоянии; она не только не видит в нем желанной красоты, но ее даже отталкивает его строгий вид, полный чистого, возвышенного достоинства.

“Препятствие в том, что я не хочу”. Мы не хотим делать того, что в лучшие наши минуты сами решили делать. На низшее “я” сильнее влияют приманки настоящей минуты, чем принятые к сведению результаты прошлого, влияющие на высшее “я”, истинная же трудность для нас в том, чтобы почувствовать, что инертное и деспотичное “я” низшей природы не есть наше настоящее “я”.

Как же преодолеть эту трудность? Как из того, что мы признаем высшим, создать себе постоянное и самосознающее “я”?

Пусть никто не падает духом, если мы скажем, что это изменение составляет вопрос нашего роста и не может произойти в одно мгновение. Человеческое “Я” не может одним единственным усилием подняться из младенческого возраста в зрелый, как не может наше тело в одну ночь измениться из детского во взрослое. Хотя закон постепенного роста и вызывает в нас чувство уныния, так как мы видим в нем препятствие нашему желанию немедленного совершенства, но не следует забывать и другой стороны вопроса, а именно; что зато успех обеспечен и, в конце концов, ничто не может помешать ему; закон, отказывая в чуде, дает нам по крайней мере уверенность.

К тому же мы можем ускорить прогресс, и в нашей власти представить для него наилучшие условия, и затем мы можем довериться Закону и ждать результата. Рассмотрим теперь, какие у нас имеются средства для ускорения прогресса, необходимость которого мы чувствуем, и для перенесения деятельности сознания из низшего в высшее.

Мы должны отдать себе отчет в двух вещах: во-первых в том, что

страстное начало не есть наше высшее “Я”, но лишь орудие, созданное этим “Я” для своего употребления; во-вторых, в том, что орудие это очень драгоценно само по себе, только употребление-то из него делали плохое. Желания или эмоции являются в нас двигательной силой и служат связью между мыслью и действиями. Ум видит, но не приходит в движение, и человек без желаний и эмоций оставался бы лишь зрителем в жизни. Прежде чем обходиться без употребления желаний и эмоций, высшее “Я” должно уже развить в себе некоторые более высокие способности: для ищущих же вопрос сводится к тому, как научиться управлять желаниями, чтобы не быть управляемым ими, как дисциплинировать их, а не к тому, как истреблять их. Непременно надо “желать” достижения идеала, потому что без этого желания мы не сделаем никакого успеха. Нас удерживает желание единения с вещами преходящими, ограниченными, мелочными, - так разве не могло бы нас двинуть вперед желание единения с тем, что вечно, величественно и благородно? Поразмыслив, мы видим, что следует так воспитывать наши эмоции и так направлять их, чтобы они очищали и облагораживали характер. Основание всех эмоций, ведущих к прогрессу и служит любовь; ее-то мы и должны в себе воспитывать. Жорж Элиот справедливо сказал: “первое условие человеческой доброты - способность любить, второе - способность преклоняться”. В действительности, преклонение или почитание это та же любовь, только направленная к высшему, и начинающий должен найти кого-нибудь, далее чем он ушедшего по пути совершенства, кому бы он мог отдавать свою любовь и преклонение. Счастлив тот, кто ищет и находит; это самое важное условие для того, чтобы создать из эмоций силу прогрессивную, вместо силы тормозящей, и чтобы получить необходимую энергию для стремления к тому, что признается наилучшим. Мы не можем любить, не стараясь сделать удовольствия, и не можем преклоняться, не находя радости в одобрении того, пред кем мы преклоняемся. Отсюда мы получаем постоянное побуждение к тому, чтобы улучшаться, чтобы образовать характер, чтобы очищать свою натуру, чтобы победить в себе все, что есть дурного, и развить все, что благородно. Мы оказываемся добровольно “хотящими” достижения высокого идеала, и великая двигательная сила направляется по пути, начертанному для нее Разумом (La mental). Нет более действительного средства правильно употреблять эмоциональное или страстное начало, чем заключение такого союза, который на земле служит слабым отражением совершенного союза, соединяющего ученика и Учителя.

Другим превосходным средством для того, чтобы создать из природы страстей силу прогрессивную, служит стремление к обществу людей, дальше нас ушедших в духовной жизни. Нет надобности, чтобы эти люди изустно поучали нас или даже вообще общались к нам. Одно их присутствие служит уже благословением, дающим гармонию, возвышающим, вдохновляющим. Вдыхать их атмосферу, находиться под влиянием их магнетизма, их мыслей - вот что нас облагораживает незаметно для нас самих. Мы придаем слишком большое значение словам и несправедливо слишком мало ценим эти тончайшие силы высшего “Я”, которые, “повелевая с кротостью и властью”, созидают в мятущемся хаосе нашей личности прочные основания истины и мира.

Менее могущественна, но также верна помощь, которую можно получить от чтения книги, дающей нам пример благородной жизни или высокий идеал, или изучение великого характера. Такие книги, как Евангелие, Бхагавад Гита, Голос Безмолвия, Свет на Пути, О Подражании Христу, являются наиболее сильными из этих помощников. Мы слишком

расположены читать исключительно для того, чтобы приобретать знание, и при этом теряем творческую силу мысли, обращенной на высокие идеалы, которая могла бы влиять на наши эмоции. Очень полезно прочитывать каждое утро несколько изречений из перечисленных книг и сохранять весь день в душе эти изречения; таким образом создается вокруг человека атмосфера, сохраняющая его самого, и благотворно действующая на всех, кто приходит в соприкосновение с ним.

Что еще безусловно необходимо - это ежедневное молитвенное размышление (meditation); - утром, прежде чем начнется дневной шум, выбрать спокойные полчаса, во время которого мы сознательно удаляемся от своей низшей природы, признаем ее за орудие, вне нас находящееся, и сосредотачиваемся в наивысшем сознании, которое нам только доступно, и которое есть наше истинное "Я".

"Все, что Бытие, Блаженство и Мудрость - это я. Жизнь, Любовь и Свет - это я". Суть нашей природы божественна, и усилие, направленное к ее познанию, помогает ей в ее росте и проявлении. Чисто, спокойно, мирно это "светило, сияющее внутри нас" и это светило - наше высшее "я". Мы не в состоянии постоянно пребывать в этом светиле, но если мы ежедневно будем пробовать подниматься до него, то лучи его сияния осветят и призрачное "я", сотканное из теней, среди которых мы живем.

Легче всего можем мы достигнуть этого созерцания нашей божественной сути, дающего нам совершенство и мир, преклоняясь со всем горячим благоговением, на которое мы только способны, пред Отцом всех миров и перед Божественным Человеком, которого мы почитаем нашим Учителем. На этом Божественном Человеке, как бы мы Его не называли: Шри Кришна, Будда, Христос или Учитель, покоится наше упование, как на поддержку и Друга всех тех, кто стремится ввысь. Осмелимся же поднять глаза к Единому Существо, от которого мы исходим и к которому возвратимся, и с верой, что мы действительно Его дети, произнесем: "Я и Отец - мы едины".

* * *

Одно из наиболее удручающих затруднений, к которому должен приспособиться тот, кто ищет путь, происходит от прилива и отлива чувств; изменения являются в эмоциональной атмосфере, сквозь которую человек смотрит как на внешний мир, так и на свой собственный характер со всеми способностями и слабостями. Он видит, что жизнь его состоит из целого ряда постоянно меняющихся настроений, из чередующихся состояний мысли и чувства. Бывают моменты, когда он полон воодушевления, в другие - он как будто умер; он весел или мрачен, экспансивен или замкнут, серьезен или равнодушен, благоговейно настроен или холоден, исполнен усердия или будто дремлет; он постоянен только в своем непостоянстве и настойчив лишь в своей изменчивости. И неприятней всего то, что для него невозможно доискаться определенной причины, производящей такие следствия; "непостоянные, они приходят и уходят", и предсказать приход их так же трудно, как летний ветерок. Почему вчерашнее созерцательное размышление было легко, приятно, плодотворно? Почему же оно так трудно, беспорядочно и бесплодно сегодня? Почему эта благородная мысль, которая зажгла бы его душу еще на прошлой неделе, оставляет теперь его таким холодным? Почему еще несколько дней тому назад он был полон любви и благоговения, а теперь сердце его пусто и он созерцает свой идеал равнодушным, померкшим взором? Факт налицо, но объяснения ему он не находит; ему кажется, что им играет случай, что он находится вне всякого закона.

Вот эта то неуверенность и придает горечь его скорби. Всегда чувствуешь себя господином того, что понимаешь, и когда мы от следствия доходим до причины, то мы уже близки к тому, чтобы управлять этим следствием.

Все наши самые сильные страдания заключают в себе эту частичку неуверенности; мы беспомощны потому, что не знаем. Нас пугает переменчивость наших настроений, так как мы не можем принять меры против того, чего нельзя предвидеть. Как же нам достигнуть такого места, где бы эти настроения нас больше не мучили, такой скалы, на которой бы мы могли удержаться в то время, когда волны разбушуются вокруг нас?

Первый шаг к этой точке равновесия будет сделан нами тогда, когда мы признаем тот факт - хотя выражение и может показаться немного грубым, - что наши настроения не имеют никакого значения. Нет непосредственной связи между нашими чувствами и нашим прогрессом; совсем не значит, что мы непременно двигаемся вперед, когда нас радует подъем нашего духа, и точно так же не значит, что мы регрессируем при духовном упадке, который нас так огорчает. Эти перемены настроения принадлежат к тем урокам, которые преподает нам жизнь, чтобы мы умели различать суть от того, что не суть и отождествлять себя с сущью. Суть не меняется, а то, что меняется, не есть суть, но составляет часть преходящих оболочек, в которые суть облекается и среди которых действует. Эта волна, захватывающая нас, не есть суть, а лишь временное проявление того, что не суть. "Пускай же все волнуется, пенится, бушует - это все не "я". Лишь только это, хоть на минуту, станет ясно для сознания, тотчас сила волны замирает и прочная скала чувствуется под ногами. Отрешаясь от волнения, мы чувствуем, что оно не составляет части нас самих, и таким образом мы перестаем оживлять его нашей жизнью, как выражением сути; мы порываем связь, которая была для нас путем к страданию. Такое отступление сознания может быть очень облегчено, если мы в наши спокойные часы попробуем понять и определить истинную причину этих обескураживающих перемен настроений. Тогда, по крайней мере, мы хоть отчасти освободимся от бессилия и растерянности, которые, как мы видим, происходят от незнания.

Эти смены счастья и уныния являются прежде всего выражением того закона периодического возвращения или закона ритма, которые управляют вселенной. День и ночь сменяются в физической жизни человека так же, как счастье и уныние в его эмоциональной жизни.

Приливы и отливы человеческих чувств подобны приливам и отливам - в океане; они повторяются в сердце человека так же, как и в его делах, так же, как и в море. Радость следует за горем и горе за радостью так же неизбежно, как смерть следует за рождением и рождение за смертью. Эта истина не есть просто теория закона, но является фактом, о точности которого свидетельствуют все те, кто уже приобрел опыт духовной жизни. В знаменитой книге "О подражании Христу" говорится о подобной смене мира и печали: "Это ни ново, ни странно для искусившихся в путях Божьих; с великими святыми и древними пророками часто случались такие перемены... Если Бог поступал так с великими святыми, то и мы, слабые и бедные люди, не должны терять надежды, когда по временам чувствуем в себе то ревность, то охлаждение...

...Я не встречал человека столь благочестивого и совершенного, который бы не испытал когда-нибудь лишение благодати и не чувствовал ослабления ревности..." (Книга II, IX, 4,5,7).

Если признать в этой перемене настроений результат всеобщего закона, частное выражение всемирного принципа, то мы будем в состоянии

прибегать к этому знанию, как к предупреждению и поддержке. Бывает, что мы переживаем период высокого духовного озарения, когда все кажется легко выполнимым, когда огонь благоговения озаряет жизнь и когда истинный мир и свет пребывают в нас. Подобное состояние часто таит в себе немалую опасность; само его блаженство как бы усыпляет нас в безмятежном покое, и этим допускается свободное развитие всех оставшихся зачатков низшей природы.

В подобные минуты очень полезно вспоминать о прошлых периодах тоски, чтобы блаженство не превратилось в гордость, и наслаждение не заставило бы слишком привязаться к нему ради него самого; уравнивая таким образом настоящую радость воспоминанием о прошедшем горе и спокойным предвидением горя грядущего, мы достигаем равновесия и находим среди него точку покоя; тогда мы можем получить все преимущества, связанные с использованием обстоятельств, благоприятных для нашего прогресса, без риска регресса, возможного при преждевременном ликовании. Когда наступает ночь и вся жизнь замирает, когда мы оказываемся холодными и равнодушными, не обращающими внимания на предметы, которые нас прежде притягивали, тогда, зная закон, мы можем сказать спокойно: “Это так же пройдет в свою очередь; свет и жизнь должны возвратиться, и прежняя любовь засияет снова во всем своем блеске”. Мы отказываемся быть несправедливо повергнутыми в темноту так же, как отказываемся быть незаслуженно вознесенными; мы уравниваем одно переживание другим, удаляя жало настоящего страдания воспоминанием прошлых радостей и предвкушением грядущих. В радости мы учимся вспоминать горе, в горе же вспоминать радость до тех пор, пока ни то, ни другое не смогут взволновать непоколебимую твердость нашей души.

Таким образом мы начинаем подниматься над низшими степенями сознания, при которых нас кидает из одной крайности в другую, и достигаем равновесия, называемого йогой (yoga), которое делает нам доступной науку души. Тогда существование закона становится для нас убеждением, а не теорией, и постепенно мы начинаем узнавать нечто о мире божественной Суты.

Для нас очень важно понять, что наше отношение к периодам внутреннего мрака и оцепенения является наиболее верным испытанием степени нашего духовного развития. “Кто из людей мира сего не принял бы охотнее радостей и утешений духовных, если бы мог иметь их всегда? Потому что духовные утешения превосходят все удовольствия мира и все плотские наслаждения.... Но такими божественными утешениями никто не может пользоваться по своему произволению, потому что искушение не надолго оставляет нас... Не наемники ли все, которые ищут только утешения? Где найти человека, который бы хотел служить Богу безвозмездно? Трудно встретить человека столь духовного, чтобы он отказался от всего.” (Книга II, X, 1, XI, 3,4).

Эти тончайшие зародыши эгоизма остаются долго в жизни ученика, хотя и принимают в своем развитии подобие добродетелей и скрывают змею желания под прекрасным цветком благотворительности или богопочитания.

Действительно, редки те, которые служат даром, которые уничтожили желание с корнем, а не обрезали просто-напросто ветви, поднимающиеся над почвой. Многие из вкусивших утонченные радости духовных переживаний находят в них вознаграждения за покинутые грубые удовольствия, и когда горькое испытание в виде духовного мрака встает на их пути и они входят в

этот мрак без друзей, и по видимому в одиночестве, тогда в этом горьком и унижительном уроке разочарования они познают, что все время служили своему идеалу ради вознаграждения, а не ради любви. Тем лучше для нас, если мы можем быть такими же счастливыми во мраке, как и в свете, благодаря непоколебимой вере в Пламя, для нас еще невидимое, но вечно пылающее внутри нас в тот свет, отделиться от которого мы никогда не можем, так как в действительности это и есть наше истинное “я”. Надо все потерять во Времени, чтобы приобрести сокровища Вечности; только тогда, когда стремление жить покидает нас, перед нами является Видение истинной жизни.

Другое препятствие, затрудняющее и приводящее в отчаяние ищущего, заключается в непрошеном появлении мыслей и желаний, несовместимых с его жизнью и стремлениями. Когда бы ему ни хотелось созерцать то, что свято, его охватывают нечистые мысли; когда бы ему хотелось видеть сияющий лик Богочеловека, на него косится маска сатира. Откуда является эта окружающая его толпа ужасных образов? Откуда эти демонские нашептывания в его ушах? Эти вещи наполняют его ужасом и отвращением и в то же время кажутся вполне ему принадлежащими. Возможно ли в самом деле, чтобы он был отцом этой презренной стаи? Еще раз знание действительной причины может устранить ядовитые последствия и освободить нас от бессилия, которым мы обязаны нашему незнанию. Теософия учит, что жизнь воплощается в формах и что жизненная энергия из ментальной материи образует формы мысли.

Вибрации, воздействующие на “тело мысли”, определяют собой материалы, которые входят в его состав, а материалы эти постоянно изменяются соответственно с изменениями вибраций. Если сознание перестало работать определенным образом, то материалы, соответствующие этой прежней работе, прекращают мало-помалу свою деятельность и становятся в конце концов изношенной материей, от которой “тело мысли” освобождается. Однако, известное число ступеней заключается между полной деятельностью материи, которая непрестанно отвечает на побуждения ума, и ее окончательным оцепенением, когда она уже готова к удалению из “тела мысли”. До тех пор, пока не будет достигнута последняя ступень, материя эта способна вернуться к деятельности под влиянием внутренних или внешних побуждений разума, и долго спустя после того, как человек, пройдя соответственную степень, уже перестал снабжать ее энергией, она может прийти в деятельное колебание, может быть вызвана в виде живой мысли чисто внешним влиянием, например: человек достиг того, что очистил свои мысли от всякой чувственности; ум его не порождает более нечистых представлений и не находит удовольствия в созерцании нечистых образов. Грубая материя, которая “в теле мыслей” и в теле астральном вибрирует при подобных побуждениях, больше им не оживляется, и созданные им прежде формы-мысли находятся на пути к умиранию, если они уже не умерли. Но вот человек встречается с кем-нибудь, в ком все это еще в полной деятельности, тогда вибрации, посылаемые этим вторым лицом, оживляют его собственные формы-мысли, снабжают их временной и искусственной жизнью и заставляют их снова выплывать так, как будто они его настоящие мысли, дети его собственного духа, и он не знает, что это лишь трупы его прошлого, оживленные дурным волшебством нечистого прикосновения. Самый контраст, который они представляют с его очищенным духом, увеличивает мучительность их присутствия так же, как если бы привязать труп к живому человеку. Но когда он узнает их истинную природу, они потеряют силу мучить его. Тогда он может спокойно смотреть

на них, как на остатки своего прошлого, и таким образом они перестанут отравлять его настоящее. Он знает, что жизнь в них чужая, что она исходит не от него, и он может “ждать терпеливо и доверчиво” того часа, когда они перестанут его тревожить.

Иногда, в тех случаях, когда кто-нибудь очень быстро продвигается вперед по пути духовного прогресса, это временное оживление вызывается нарочно теми, кто старается замедлить эволюцию, - теми, кто вооружается против Благое Закона. Эти существа могут послать форму-мысль с тем расчетом, чтобы она возбудила к призрачной деятельности умирающие тени, с определенной целью помешать вступающему на путь даже тогда, когда он стоит уже вне искушений с этой стороны. Опять затруднение исчезает, когда известно, что эти мысли получают свою энергию извне, а не изнутри, когда человек может сказать спокойно всей этой группе мучительных элементов: “Вы не мои, вы не составляете части меня; ваша жизнь не от моей мысли. Еще немного и вы умрете без всякой возможности воскресения, а пока вы лишь призраки, тени, которые когда-то были моими врагами”.

Другим обильным источником огорчений служит великий маг, великий властелин иллюзий - время. Оно внушает нам чувство поспешности и беспокойства, скрывая единство нашей жизни завесами рождений и смертей.

Ищущий пути восклицает нетерпеливо: “Чего же я могу достигнуть, какой прогресс осуществить в моей настоящей жизни? Ответ тот, что “настоящей жизни” не существует; есть только одна жизнь - прошедшая и будущая с постоянно меняющимся моментом, который служит точкой их соприкосновения; с одной стороны мы видим прошлое, с другой - будущее; само же настоящее так же невидимо, как та частица земли, на которой мы стоим. Существует только одна жизнь без начала и конца, без возраста, без времени, а те произвольные деления, которые мы ей придаем, глядя на повторяющиеся факты рождений и смертей, нас лишь обманывают и приносят нам лишь разочарование.

Вот некоторые из ловушек, которые расставляет низшая природа высшему “Я”, так как ей очень бы хотелось насильно задержать полет крылатого Бессмертного, который стремится удалиться от ее тенистых путей. Эта райская птица так прекрасна, когда ее перья начинают расти, что все силы природы обожают ее и расставляют ловушки, чтобы ее захватить; из всех ловушек иллюзия времени самая утонченная.

Особенно сильно чувствуется этот упадок духа перед властью времени в тех случаях, когда проблеск истины является уже на закате нашей физической жизни. “Я слишком стар, чтобы начинать; если бы я только знал все это в молодости!” Таково излюбленное восклицание. Между тем ведь дорога одна так же, как едина жизнь, и подвигаться в жизни можно только этой одной дорогой. Какое же тогда значение имеет то, сделали ли мы один из переходов по этой дороге именно в одну определенную часть нашей жизни? Если лицам А и Б суждено через два года в первую раз увидеть истинную суть вещей, то не все ли равно, что А тогда будет 70 лет, в то время как Б будет 20? А снова вернется и снова возьмется за свою работу, тогда как Б начнет уже стариться, и каждый из них еще много раз пройдет через земное телесное детство, молодость и старость, пока будет подвигаться по высшим ступеням жизненного пути. Старик, начинающий, как мы выражаемся, “поздно в жизни” постигать истины Древней Мудрости, вместо того, чтобы жаловаться на свой возраст и повторять: “как мало могу я сделать в короткое время, которое мне остается!”, должен бы сказать: “Какое твердое основание могу я положить для моего будущего воплощения

благодаря этому знакомству с истиной". Мы только тогда рабы времени, когда сами склоняемся перед его тиранией и позволяем ему закрывать нам глаза повязками рождения и смерти. Мы всегда остаемся сами собой и можем смело идти вперед сквозь все отблески и тени, отбрасываемые его волшебным фонарем на жизнь, которую он все же не может состарить. Для чего боги изображаются вечно юными, если не для напоминания нам, что Время не имеет власти над истинной жизнью? Мы заимствуем часть силы и спокойствия Вечности, когда стремимся жить в ней, избегая сетей великого волшебника.

Еще не одно препятствие явится на пути, ведущем вверх, когда ищущий начнет свой подъем, но твердая воля и преданное Богу сердце, просветленные мудростью, в конце концов победят все и приведут к высшей цели. В доверии к закону заключается одна из тайн внутреннего мира; надо доверяться ему во всякое время и особенно тогда, когда наступает мрак. Жаждающая душа не может не подняться; любящее сердце не может быть покинуто. Препятствия существуют лишь для того, чтобы мы их побеждали и таким образом увеличивали свою силу: только те могут спасти мир, кто страдал и любил.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

АННИ БЕЗАНТ ***"Совершенный человек"***

Звено в цепи эволюции

В эволюции человека имеется стадия, которая непосредственно предшествует цели человеческих усилий, и когда эта стадия пройдена, к человеку, как к таковому, уже нечего добавить. Он стал совершенным; его человеческая карьера окончена. Великие религии присваивают совершенному человеку различные имена, но каково бы не было это имя, за ним лежит та же самая идея - он и Митра, Кришна, Осирис, Будда, Христос - но это просто символизирует человека, сделавшегося совершенным. Он не принадлежит к какой-то одной религии, нации, человеческому сообществу, он не ограничен рамками одной веры - повсюду это наиболее благородный, совершенный идеал.

Всякая религия провозглашает его, все вероисповедания имеют в нём своё оправдание, он тот идеал, к которому стремится каждая вера, и каждая религия выполняет свою миссию с той эффективностью, с каковой ясностью она этот идеал освещает, и точностью, с какой она указывает путь его достижения. Имя Христа, используемое для совершенного человека в христианстве, это более, чем имя человека - это наименование его состояния. "Христос в вас - надежда славы" - вот идея христианских учителей. Человек по мере долгого течения эволюции достигает состояния Христа, чтобы завершить свой путь, длившийся долгие столетия; он тот, чьё имя в западных странах связано с одним из "сыновей бога", который достиг окончательной цели человеческого существования. Слово, обычно употребляемое для обозначения этого состояния - "помазанник". Каждый может достичь этого состояния: "Посмотри внутрь себя, ты Будда", "Пока Христос не сформируется в вас". [1]

Как всякий желающий стать музыкантом должен слушать шедевры и погружаться в мелодии мастеров музыки, также должны и мы, дети человечества, поднимать свои глаза и свои сердца в постоянно возобновляющемся созерцании к вершинам, на которых пребывают совершенные люди нашей расы. Чем мы являемся, они были; чем они

являются, мы будем. Все сыны человеческие могут сделать то, что совершил Сын Человеческий, и мы видим в них залог своего собственного триумфа - развитие божественности в нас есть только вопрос эволюции.

Команды: внешние и внутренние

Я иногда подразделяла внутреннюю эволюцию на субморальную, моральную и суперморальную - субморальную, где различие между правильным и неправильным не замечается и человек следует своим желаниям без сомнений, не задаваясь вопросом; моральную, где правильное и неправильное различается, становясь более определённым и содержательным, и происходит борьба за соблюдение закона; и суперморальная, где внешний закон превосходит, поскольку божественная природа управляет своими телами. На моральной стадии закон познаётся как барьер, ограничение во благо: "Делай это", "Избегай того"; человек борется за повиновение, идёт постоянная борьба между высшей и низшей природами. В суперморальном состоянии божественная жизнь в человеке находит своё естественное выражение без внешнего руководства; он любит не потому, что он должен любить, но потому что он сам есть любовь. Цитируя благородные слова христианского посвящённого, он действует "не по закону плотских побуждений, но силой вечной жизни". Мораль превзойдена, когда все силы человека направляются к богу как намагниченная иглолка поворачивается на север, когда божественность в человеке ищет наилучшее для всех. [2]

Борьбы больше нет, поскольку достигнута победа; Христос достиг своего совершенства только когда он стал победителем, мастером жизни и смерти.

Первое посвящение

В эту стадию жизни Христа или жизни Будды вступают посредством первого посвящения, в котором посвящаемый - "малое дитя", иногда "маленький ребёнок, трёх лет". Человек должен "возвратить детство - состояние, которое он потерял", "стать маленьким ребёнком", чтобы "войти в царство". Пройдя через эти врата, он рождается к жизни Христа, и проходя "крестный путь", он проходит через следующие друг за другом врата на этом пути, и в конце его он определённо освобождается от жизни уз и ограничений, умирает ко времени чтобы жить в вечности, и начинает осознавать себя как жизнь, а не как форму.

Нет сомнения, что в раннем христианстве эта стадия эволюции определённо признавалась присущей каждому индивидуальному христианину. Беспокойство св. Павла о том, что Христос мог быть рождён в его обращённых, может служить достаточным свидетельством этому факту, оставляя другие высказывания которые тоже могут быть процитированы; даже этот отдельно взятый стих достаточен, чтобы показать, что в христианском идеале "стадия Христа" понималась как внутреннее состояние, финальный период эволюции каждого верующего. [3] И хорошо, что христиане могут распознать это, а не относить жизнь ученика, оканчивающуюся совершенным человеком, к экзотике, пересаженной в западную почву, но родной только для восточных стран. Этот идеал есть часть истинного и духовного христианства, и рождение Христа в душе каждого христианина есть цель христианского учения. Главная цель религии - это вызвать это рождение, и если бы это мистическое учение выпало из христианства, эта вера не смогла бы поднять к божественности тех, кто её практикует.

Первое из великих посвящений - это рождение Христа, или Будды, в человеческом сознании, превосходение сознания "Я", выпадение из ограничений. Как хорошо известно всем ученикам, есть 4 степени,

включаемых стадией Христа, между весьма хорошим человеком и мастером-триумфатором. В каждую из этих степеней вступают посредством посвящения, и в течение этих периодов эволюции сознание должно расширяться и расти с целью достигнуть пределов ограничений, налагаемых человеческим телом. В первой из них ощущаемое изменение - это пробуждение сознания в духовном мире, в мире, где сознание идентифицирует себя с жизнью и прекращает отождествлять себя с формами, в которые жизнь в данный момент заключена. Характерная особенность этого пробуждения - это чувство внезапного расширения, распространения за пределы привычных рамок жизни, узнавание Себя, как божественна и могуча жизнь, а не форма, радость, а не печаль, чувство восхитительного мира, прохождение через то, о чём мир может только мечтать. С выходом за рамки ограничений приходит усиленная интенсивность жизни, и когда жизнь течёт со всех сторон, радуясь уничтожению барьеров, чувство реальности так живо, что всякая жизнь в форме кажется смертью, а земной свет - темнотой. Это расширение столь изумительное по своей природе, что сознание чувствует, что оно никогда не знало себя раньше, поскольку всё, что оно понимало как сознание, есть несознание в присутствии этой бьющей фонтаном жизни. Самосознание, которое начинает зарождаться в ребёнке - человечестве, которое развилось, выросло, расширилось за пределы ограничений формы, думающей о себе как об отдельной, говорящей "я", "мне" и "моё", - это самосознание внезапно ощущает все "я" как Себя, все формы - как общее достояние. Оно видит, что ограничения были необходимы для построения центра самости, в котором может существовать самоидентификация, и в то же время оно чувствует, что форма - это только инструмент, который оно использует, в то время как оно само, живое сознание, есть одно из всех живущих. Оно знает полный смысл часто употребляемой фразы о "единстве человечества", и чувствует, что значит жить во всём, что живёт и движется, [4] и это сознание сопровождается огромным чувством радости, радости жизни, которая даже в своих слабых отражениях на земле - один из острейших экстазов, известных человеку. Единство не только видимо при помощи интеллекта, но оно чувствуется как удовлетворение стремления к объединению, которое знакомо всем, кто любил; это единство, ощущаемое изнутри, невидимое снаружи; это не концепция, но жизнь.

Во многих страницах старых, но тех же самых строк представлена идея рождения Христа в человеке. Но всё же эти слова мира форм не способны показать и четвёртой части мира жизни!

Но ребёнок должен вырасти в совершенного человека, и многое предстоит сделать, встретиться с усталостью, вытерпеть многие страдания, провести многие битвы, преодолеть многие препятствия, пока Христос, рождённый слабым ребёнком, сможет достигнуть состояния совершенного человека. Это жизнь, полная работы среди его братьев - людей; это встреча с насмешкой и подозрением; это доставка вести презрения; это боль покинутости, страсти креста и тьма могилы. Всё это лежит перед ним на пути, на который он вступил.

При помощи непрерывной практики ученик должен научиться вбирать сознание других, и фокусировать своё собственное сознание в жизни, а не форме; так он сможет покинуть "ересь разобщения", которая заставляет его воспринимать других как нечто отличное от себя. Он должен расширять своё сознание ежедневной практикой, пока его нормальным состоянием не станет то, что он кратковременно пережил во время своего первого посвящения. С этой целью он будет пытаться в своей повседневной жизни

отождествлять своё сознание с сознанием тех, с кем он входит в контакт день за днём; он будет стараться чувствовать, как они чувствуют, думать, как они думают, радоваться, как они радуются и страдать, как они страдают. Постепенно он должен развить совершенное сопереживание, симпатию, которая может вибрировать в гармонии с каждой струной человеческой лиры. Постепенно он должен научиться отвечать на любое чувство другого, будь оно низким или высоким, как если бы это было его собственное. Постепенно, при помощи постоянной практики, он должен идентифицировать себя с другими во всех разнообразных условиях их различных жизней. Он должен получить урок радости и урок слёз, и это возможно только когда он превзойдёт отдельную самость, когда он более не просит чего-либо для себя, но понимает, что он должен жить в жизни один.

Его первая насыщенная борьба будет за то, чтобы отбросить всё то, что было для него жизнью, сознанием, реальностью и идти вперёд в одиночестве, голым, более не отождествляя себя с какой-либо формой. Он должен изучить закон жизни, лишь при помощи которого может проявиться внутренняя божественность, закон который является антитезисом его прошлого. Закон формы забирает, закон жизни - даёт. Жизнь растёт, изливая себе через форму, питаемая неистощимым источником жизни в сердце вселенной; и чем больше жизнь изливается наружу, тем огромнее приток изнутри. В начале молодому Христу кажется, что вся его жизнь покидает его, поскольку его руки остаются пустыми после излияния своих даров неблагодарному миру; и только когда низшая природа определённо пожертвована, ощущается вечная жизнь, и то, что казалось смертью существа, оказывается рождением к более полной жизни . [5]

Второе посвящение

Сознание развивается, пока первая стадия пути не пройдена, и ученик не увидит перед собой вторые врата посвящения, символизируемые в христианском писании крещением Христа. В то время как он опускается в воды мировых печалей, реку, в которой должен быть крещён каждый спаситель людей, новый поток божественной жизни протекает на него; его сознание осознаёт себя Сыном, в котором жизнь Отца находит соответствующее выражение. Он чувствует жизнь Монады, его Отца Небесного, протекающую в его сознание, он осознаёт, что един, не только с людьми, но и со своим небесным Отцом, и то, что он живёт на земле есть только выражение воли его Отца, его проявленный организм. С этих пор его служение людям - наиболее явный факт его жизни. Он Сын, которого люди должны слушать, потому что из него протекает скрытая жизнь, и он стал каналом, через который эта скрытая жизнь может достичь внешнего мира. Он священник таинственного Бога, который вошёл в покрывале, а выступает со славой, сияющей от его лица, которая есть отражение света в святилище.

Это здесь он начинает ту работу любви, которая символизируется в его внешнем служении его стремлением исцелять и облегчать страдания; вокруг него толпятся души, ищущие света и жизни, привлечённые его внутренней силой и божественной жизнью, проявленной в уполномоченном Сыне Отца. Голодные души приходят к нему, и он даёт им хлеб; души, страдающие от болезни греха приходят, и он исцеляет их своим живым словом; души, ослеплённые невежеством приходят, и он освещает их мудростью. Это один из знаков Христа в его служении, что отверженные и бедные, отчаявшиеся и униженные приходят к нему без чувства разоблачения. Они чувствуют привлекающие их сочувствие, а не отталкивание, поскольку он излучает доброту, и понимающая любовь протекает из него. Конечно, они не знают, что он - развивающийся Христос, но они чувствуют силу,

которая возносит, жизнь, которая оживляет, и в его атмосфере они вдыхают новую силу и новую надежду.

Третье посвящение

Третьи врата перед ним, которые допускают его к следующей стадии его прогресса, и он переживает короткий момент мира, великолепия и сияния, символизируемый в христианских писаниях Преображением. Это пауза в его жизни, краткий перерыв в его активном служении, путешествие на гору, где пребывает небесный покой, и здесь - рядом с немногими, кто распознал его развивающуюся божественность - эта божественность на краткий миг сияет в своей трансцендентальной красоте. Во время этого затишья в битве он видит своё будущее; серия картин разворачивается перед его глазами; он наблюдает страдания, которые лежат перед ним - одиночество Гефсиманского сада, агонию Голгофы. С этого времени его лицо обращено к Иерусалиму, к тьме, в которую он должен войти ради любви к человечеству. Он понимает, что здесь он может достигнуть совершенной реализации единства, но для этого он должен пережить квинтэссенцию одиночества. Прежде, осознание растущей жизни, казалось приходило к нему извне, теперь он должен осознать, что центр её внутри него; в одиночестве сердца он должен испытать настоящее единство Отца и Сына, внутреннее, а не внешнее единство, потерю даже лика отца; и для этого все внешние контакты с людьми, и даже с Богом, должны быть отсечены, потому что внутри собственного Духа он может найти Единого.

Тёмная ночь души

По мере того как приближается тёмный час, он всё более и более ужасается потерей людского сочувствия, на которое он мог полагаться в течении прошедших лет его жизни и служения, и когда, в критический момент его нужды, он оглядывается вокруг в поисках утешения и видит своих друзей погружёнными в безразличную дремоту, ему кажется, что все человеческие связи разорваны, что вся людская любовь есть насмешка, а вся человеческая вера - предательство; он бросается обратно к себе, чтобы убедиться, что остаётся только одна связь с Отцом Небесным, что всякая телесная помощь бесполезна. Сказано, что в этот час одиночества душа наполнена горечью, и что редкая душа переходит через эту пропасть пустоты без крика боли; это тогда вырывается мучительный упрёк: "не могли ли вы один час бодрствовать со мною?" - но ни одна человеческая рука не может пожать другую в этом Гефсиманском саду отчуждения.

Когда эта тьма людского отвержения проходит, тогда надвигаясь чашей гнева человеческой природы, приходит ещё более глубокая тьма того часа, когда разверзлась пропасть между Отцом и Сыном, между жизнью, заключённой в тело и жизнью вечной. Отец, который был осознан в Гефсиманском саду, когда все человеческие друзья дремали, скрывается в страстях креста. Это самое горькое из всех тяжких испытаний посвящаемого, когда потеряно даже сознание его жизни как Сына, и час надеющихся, поскольку триумф приходит из глубочайшего позора. Он видит своих врагов, ликующих вокруг него; он видит себя покинутым друзьями и любившими его; он чувствует, что божественная опора рассыпается под его ногами; и он выпивает последнюю каплю из чаши одиночества, изоляции, отсутствия контакта с людьми или Богом, пересекая пустоту, в которой висит его беспомощная душа. Тогда из сердца, которое чувствует себя отвергнутым даже Отцом, звучит крик: "Боже мой, Боже мой! Для чего ты меня оставил?". Для чего эта последняя проверка, последнее испытание, наиболее жестокая из всех иллюзий? Иллюзия, для умирающего Христа ближайшая из всех к

божественному Сердцу.

Потому что Сын должен знать себя, чтобы быть единым с Отцом, которого он ищет, он должен найти Бога не просто внутри себя, но как свою сокровенную сущность; только когда он знает, что Вечное - это он, и он - Вечное, тогда он не будет подвержен чувству разделения. Тогда, и только тогда он сможет совершенно помогать своей расе и станет сознательной частью поднимающейся энергии.

Слава совершенства

Христос-триумфатор, Христос воскресший и вознесшийся пережил горечь смерти, узнал все человеческие страдания и поднялся над ними силой своей собственной божественности. Что сможет теперь побеспокоить его мир, или удержать его протянутую руку помощи? В течение своей эволюции он научился принимать в себя потоки людских бед и отсылать их обратно потоками мира и радости. В цикле его тогдашней деятельности это было его работой - трансмутировать силы диссонанса в силы гармонии. Теперь он может делать это для мира, для человечества, из которого он расцвёл. Христы и их ученики, каждый в мере своей эволюции, таким образом защищают мир и помогают ему, и борьба была бы значительно горше, и отчаяннее были бы битвы человечества, не будь присутствия среди них тех, чьи руки несут "тяжелую карму мира".

Даже те, кто находится на ранних стадиях пути, становятся возвышающими силами эволюции, как и в действительности все, бескорыстно работающие для других, хотя работают они более неторопливо и постепенно. Но Христос-триумфатор делает окончательно то, что делают другие на различных стадиях несовершенства, и потому он называется Спаситель, и эта характеристика в нём совершенна. Он спасает, не подменяя собой нас, но разделяя с нами свою жизнь. Он мудр, и все люди становятся мудрее от его мудрости, потому что его жизнь течёт в жилы всех людей, во все людские сердца. Он не скован формой, и не отделён ни от какой. Он идеальный человек, совершенный человек; каждое человеческое существо - клетка его тела, и каждая клетка питается его жизнью.

Конечно, не стоило бы страдать на кресте и проходить путь, ведущий к нему, только для того, чтобы просто выиграть время и немного приблизить своё собственное освобождение. Цена была бы слишком дорогой для такого приобретения, борьба - слишком тяжкой для такой награды. Но нет, через его победу возвысилось человечество, и путь, по которому ступили его ноги, стал немного короче. Эволюция всей расы ускорила и паломничество каждого сделалось не таким длинным. Это было той мыслью, которая воодушевляла его в натиске битвы, которая поддерживала его силы и смягчала боль потерь. Нет такого существа, даже слабого, даже униженного, даже безразличного, даже грешного, которое не стало бы немного ближе к свету, когда Сын Всевышнего окончил свой путь. Как же ускорится эволюция по мере того, как всё больше и больше этих Сынов поднимутся победителями и войдут в сознание жизни вечной! Как быстро будет вращаться лебёдка, которая поднимает человека в божественность, когда всё больше людей станут сознательно божественными!

Вдохновляющий идеал

В этом лежит стимул для каждого из нас, кто в самые благородные минуты чувствовал притяжение жизни, протекающей для любви к людям. Давайте подумаем о страданиях мира, который не знает, почему страдает; о нужде, горе и отчаянии людей, не знающих, почему они живут и почему умирают; которые день за днём, год за годом, видят страдания, обрушивающиеся на них и на других, и не понимают, в чём тут резон;

которые сражаются с отчаянной храбростью или свирепо восстают против условий, которых они не могут понять и объяснить. Давайте думать о боли, рождённой слепотой, о темноте, в которой они пробираются осязая, без надежды, без стремления, без знания настоящей жизни и красоты, скрывающейся за завесой. Давайте думать о миллионах наших братьев во тьме, а потом о поднимающихся энергиях, рождённых в наших страданиях, наших битвах и наших жертвах. Мы можем поднять их на один шаг к свету, облегчить их боли, уменьшить их невежество, сократить их путешествие к знанию, которое есть свет и жизнь. Кто из нас, знающий даже немного, не отдаст себя за тех, кто не знает ничего?

Мы знаем посредством Закона неизменного, Истины неуклонной, вечной Жизни и Бога, что вся божественность - внутри нас, и хотя она сейчас развита лишь немного, всё имеется для бесконечной способности, открытой для поднятия мира. Ведь определено есть ещё не один, способный почувствовать пульсацию Божественной Жизни, кто ещё не притянут надеждой к помощи и благословению. И если эта жизнь будет почувствована, пусть слабо, пусть на короткое время, то это по причине того, что в сердце начался первый трепет, который развернётся как жизнь Христа, ибо приближается время рождения Христа-младенца, потому что в нём человечество стремится расцвести.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

ЕЛЕНА ПИСАРЕВА

“Карма, или закон причин и последствий”

(Рига "ВИЕДА", 1991)

Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает.

Что посеет человек, то и пожнет.

Гал. 6:7

Еще в глубокой древности в священных индусских Писаниях был дан ключ к раскрытию наиболее трудных загадок человеческой жизни.

По учениям древних Мудрецов, человек одарен бессмертным Духом, исходящим от Бога и заключающим в себе все божественные свойства в зачатке.

Для того, чтобы эти божественные свойства пробудились и чтобы сам человек развил их до полноты, ему дается поле действия: земной мир. Исчерпав весь опыт, который извлекается из разнообразных земных переживаний, и скорбных и радостных, человек достигает самопознания, а вместе с тем и сознания своего божественного происхождения, сознания, которое поведет его к совершенству с такой же внутренней необходимостью, с какой семья травы дает траву, а семья дуба дает дуб.

Но для того чтобы действительно исчерпать весь опыт, который дается земным существованием, человеку нужна не одна, а много жизней. По учениям древних Мудрецов, он и живет много раз, воплощаясь в различные эпохи, при самых разнообразных условиях до тех пор, пока земной опыт не делает его мудрым и "совершенным, как совершенен Отец наш Небесный", по выражению Христа.

На Западе религиозные учения Древнего Востока почти неизвестны в их чистом, возвышенном смысле; а между тем знакомство с ними способно пролить яркий свет на самые загадочные явления нашей трудной земной жизни. Рядом с законом перевоплощения, который объясняет внешнее и внутреннее неравенство людей, древние восточные учения дали миру разумное обоснование закона незыблемой справедливости, управляющей миром. Закон этот носит название Кармы; он устанавливает, что в мире Духа

каждая причина влечет за собой соответствующее последствие с такой же правильностью и неизбежностью, с какой в физической природе одно и то же явление вызывает каждый раз одно и то же последствие. К краткому изучению этого закона мы теперь и перейдем.

Санскритское слово "Карма" означает действие. Быть и действовать - одно: вся Вселенная - одна великая непрерывная Деятельность [6], управляемая незыблемым Законом Справедливости. В мировой деятельности все связано со всем, все находится во взаимной зависимости и все стремится к единой цели.

Каждое действие во Вселенной есть результат предшествующей причины и в то же время - причина последующего действия. Получается непрерывная цепь причин и последствий, которые, в осуществлении, являют жизнь вселенной. Отсюда - значение Кармы как закона причинности.

В применении к человеку Карма являет собой всю совокупность его деятельностей. Все, что человек представляет собой в настоящем и что он представит из себя в будущем, все это - последствие его деятельности в прошлом. Таким образом, единичная жизнь человека не есть нечто оторванное и законченное, она представляет собой плод прошедших и в то же время семя будущих жизней в той цепи последовательных воплощений, из которых состоит непрерывающееся бытие каждой человеческой души.

В жизни нет скачков и нет случайностей, все имеет свою причину, каждая наша мысль, каждое чувство и каждый поступок идут из прошлого и влияют на будущее. Пока это прошлое и будущее скрыто от нас, пока мы смотрим на жизнь как на загадку, не подозревая, что создали ее сами, до тех пор явления нашей жизни как бы случайно выдвигаются перед нами из бездн неведомого.

Ткань человеческой судьбы вырабатывается самим человеком из бесчисленных нитей, сплетающихся в узоры неуловимой для нас сложности: одна нить исчезает из поля нашего сознания, но она вовсе не оборвалась, а только спустилась вниз; другая появляется внезапно, но это - все та же нить, прошедшая по невидимой стороне и снова появится на видимой для нас поверхности; глядя только на отрывок ткани и только с одной ее стороны, наше сознание не в состоянии разглядеть сложных узоров всей ткани, взятой в ее целом.

Причина тому - наше неведение законов духовного мира. Совершенно такое же неведение, какое мы наблюдаем у дикаря относительно явлений материального мира. Пущенная ракета, выстрел из ружья, непонятным образом произведенные звуки кажутся ему чудом, потому что он не знает законов, послуживших причиной поразившего его явления. Чтобы перестать считать такие явления чудом, дикарь должен узнать законы природы. Знать же их можно только потому, что законы эти - неизменны.

Совершенно такие же неизменные законы действуют и в невидимом для нас духовном мире; пока мы их не узнаем, мы будем стоять перед явлениями нашей жизни, как дикарь перед неведомыми силами природы, недоумевать, винить свою судьбу, бессильно возмущаться перед "неразгаданным сфинксом", готовым поглотить того, кто не имеет ключа к его тайне. Не понимая, откуда идут явления нашей жизни, мы даем им название "судьбы", "случайности", "чуда", но эти слова ровно ничего не объясняют.

Только когда человек узнает, что совершенно такие же неизменные законы, какие действуют в физической природе, управляют и событиями его жизни, когда он убедится, что законы эти доступны исследованию и действия их могут быть сознательно направляемы по воле человека, - тогда

только кончится его бессилие и он делается действительно господином своей судьбы.

Но возможно ли нашу такую же уверенность в непреложности естественных законов, в их безусловной надежности перенести и в область нашей умственной и нравственной жизни?

Древняя Мудрость утверждает, что это возможно. Она раскрывает перед нами внутреннюю лабораторию человеческого бытия и показывает, что каждый человек непрестанно творит свою судьбу в трех сферах жизни (умственной, психической и физической) и что все его способности и силы не что иное, как результаты его прежних действий и в то же время - причины его будущей судьбы. Далее, древняя Мудрость утверждает, что силы человека действуют не на него одного, но и на окружающую среду, постоянно видоизменяя как его самого, так и среду. Исходя из своего центра - человека, силы эти расходятся по всем направлениям, и человек ответствен за все, что возникает в пределах их влияния.

Положение, в котором мы находимся в каждую данную минуту, определяется строгим законом справедливости и никогда не зависит от случайности. "Случайность" - понятие, созданное невежеством; в словаре мудреца этого слова нет. Мудрец скажет: "Если я страдаю сегодня, это происходит оттого, что в прошлом я преступил закон. Я сам виноват в своем страдании и должен спокойно переносить его". Таково настроение человека, понявшего закон Кармы. Независимый дух, уверенность в себе, мужество, терпение и кротость - вот неизбежные последствия такого понимания, проникшего в сердце и волю человека.

Кто в первый раз слышит о Карме и начинает понимать, что все его действия подлежат такому же неизменному закону, по какому в природе день сменяется ночью, того это сознание удручает вначале, оно представляется ему как бы железным законом необходимости. Но это удрученное состояние проходит по мере того, как человек яснее познает законы, которые управляют не формой, а сутью явлений.

Он узнает, что хотя законы неизменны, но силы невидимого мира - вследствие своей тонкости и деятельности вне пространства и времени, которыми скована физическая материя, подлежат такому невообразимо быстрому передвижению и бесконечному разнообразию сочетаний, что направляя сознательно силы своей внутренней жизни, человек может работать с успехом - даже на протяжении одного короткого воплощения - над изменением своей Кармы; далее он поймет, что работа эта совершается в пределах им же созданных свойств и способностей и им же самим поставленных ограничений, следовательно, источник всего переживаемого - он сам, его бессмертная душа, и в его власти направить свои силы к желаемой цели.

Человек сам строит свой дом, он может ввести в него "мерзость запустения", и в его же власти перестроить его до основания, сделать его прекрасным. Когда он думает, чувствует и стремится, он как бы работает над мягкой и пластичной глиной, которую мнет и формирует по своему усмотрению; но глина эта мягка только пока в руках его; сформированная, она быстро затвердевает. Вот почему сказано: "Взгляните! Глина в огне твердеет и делается железом, но форму ей дал сам гончар. Человек, ты вчера был господином, ныне господином твоим стала судьба [7]".

Чтобы проверить всю истину этого изречения, следует сопоставить два образа: человека, тревожно живущего изо дня в день в подчинении у своих прихотей и страстей, и спокойного Мудреца, ясно знающего, куда и зачем он идет; сравнивая эти два образа, мы поймем, в каких цепях рабства

находится первый и как полна может быть свобода у человека, сознавшего свою силу.

Пестрые узоры, которые создаются тканью человеческой Кармы денно и ночью, переплетающиеся нити стольких разнообразных существований так сложны, что изучение Кармы - самая трудная из всех наук.

Человек не только создает свой ум, свой характер, свои отношения к другим людям, но его личная Карма входит в состав различных групп (семьи, народа, расы) и своими нитями вплетается в общую ткань собирательной Кармы каждой из этих групп.

Чтобы уяснить себе хотя бы самые общие понятия о человеческой Карме, необходимо выделить из ее сложного состава три разряда сил, которые строят человеческую судьбу.

1. Мысль человека. Эта сила строит характер человека. Каковы его мысли, таков будет и сам человек.

2. Желание и воля человека. Желание и воля, являющие собой два полюса одной и той же силы, соединяют человека с предметом его желания и устремляют его туда, где может быть удовлетворено это желание.

3. Поступки человека. Если поступки человека приносят другим живым существам довольство и счастье, они отзовутся таким же довольством и счастьем и на нем самом, если же они доставляют другим страдание, они принесут такое же страдание и ему, ни больше и ни меньше.

Когда человек вполне поймет эти три составные части, из которых образуется закон Кармы, и научится применять свое знание, тогда он сделается творцом своего будущего, господином над собственной судьбой, способным строить ее по мере своего знания и своей воли.

1. Мысль строит характер человека.

Нигде человек не является так ясно и непреложно создателем своей судьбы, как в области умственной. В силу большой подвижности и быстроты умственных вибраций, мыслитель, сознательно творящий свою внутреннюю жизнь, может работать с такой же точностью и уверенностью, с какой архитектор воздвигает здание по начертанному плану. Каждая новая мысль прибавляет новую черту к возводимой постройке, ни одна из них не пропадает даром. Группы однородных мыслей, повторяющихся на протяжении нескольких жизней, определяют строй человеческого характера, и так называемые врожденные мысли и способности - не что иное, как результаты умственной работы прошлого.

Желающий проверить силу мысли над характером может в любое время испытать эту силу на себе. Он должен избрать самую слабую свою сторону, например нетерпение. Если человек обладает этим свойством, следует взять предмет ежедневных размышлений противоположное свойство: терпение - начать изучать это свойство со всех сторон, воображая себя поочередно в самых разнообразных положениях, которые могут вызывать взрывы нетерпения, и затем мысленно заставлять себя сохранять полное самообладание и терпение. Эту работу мысли нужно продолжать ежедневно без перерыва (непостоянные, перемежающиеся усилия не помогают) в течение некоторого времени; вскоре человек заметит, что мысль о терпении начинает появляться в его сознании и помимо минут, определенных для упомянутой работы мысли. Это будет указанием на то, что основа привычки к терпению уже заложена. Если продолжать ту же работу день за днем, месяц за месяцем, придет минута, когда человек убедится, что терпение вошло как составная часть в его характер. То же самое относится и ко всем свойствам человека; постоянно думая о противоположном

положительном свойстве, человек может заменить им отрицательное свойство своего характера. Если работа мысли будет достаточно серьезна и упорна, успех несомненен, а характер, не нужно забывать этого, есть важнейшее условие человеческого счастья на земле. Отзывчивый, благородный и сильный характер есть залог великого будущего для обладателя его.

Итак, зная это свойство мысли, человек путем сознательной внутренней работы может постепенно построить свой характер таким, каким желает его иметь. Смерть не прерывает этой работы; наоборот, освобожденный от оков физического тела, человек начинает претворять весь принесенный из земной жизни запас опыта. По возвращении своем на землю он принесет с собой все ранее приобретенные мысли, которые в загробной жизни переработались в наклонности и способности; соответственно последним построятся и новые проводники внутренней жизни: мозг и нервная система. Вот почему сказано: "Человек - создание размышления; над чем он размышляет в этой жизни, тем он становится в следующей [8]".

Таким образом сохраняется бессмертное содержание человеческой души, и мы напрасно оплакиваем угасшие цивилизации и безвременно погибших гениев. Ничто не погибает, и работа души, не утрачивая ничего из приобретенного опыта, возобновляется как раз с той самой грани, которую достигла в предыдущем воплощении [9].

Стремления, созданные в одном воплощении, преобразуются в новом воплощении в способности, повторяющиеся мысли - в наклонности, волевые импульсы - в деятельность, всевозможные испытания претворяются в мудрость, а страдания души - в ее совесть. Разнообразные хорошие возможности, предоставлявшиеся человеку, но пропущенные им по нерадивости и лени, всплывут сызнова, но уже в иной форме, как неопределенное влечение, как смутная тоска, которая не получит удовлетворения по двум причинам: силы, которые в прошлом вызывались тщетно к проявлению (кармическим требованием), вследствие бездействия не доразвились, и случай, т. е. условия, раз уже подобранные Кармой, могут и не повториться.

Распространенное убеждение, что среда создает наш умственный строй, происходит от неведения истинного течения нашей внутренней жизни. Не среда создает ум человека, а человек - действием кармического закона - устремляется в ту среду, которая соответствует его прошлому. Доказательством служат люди, резко отличающиеся с раннего детства от своей среды: в них нет ничего общего с окружающими, и если воля их сильна, они изменяют направление своей Кармы, переходя в иную, более сродную для них среду. Попадают же они в неподходящую среду потому, что поступками своими и грехами связали себя тесно с людьми именно этой среды. Резкой иллюстрацией этой мысли служит судьба нашего Ломоносова, который родился в семье безграмотных рыбаков и, тем не менее, усилиями сильной воли перенес свою жизнь в сродную для него среду передовых ученых своего века.

Если таких людей не много, то это доказывает не то, что среда создает наш ум, а то, что каждый человек устремляется в среду, подходящую для той ступени развития, которая им уже достигнута. Таков закон: мы сами строим свой ум; если постройка хороша - мы пользуемся всеми ее преимуществами, если дурна - мы сами испытываем ответственность за дурные ее свойства.

Но этого мало: последствия мысли отражаются не на одном творце ее. Нет ничего более ответственного, как мысль человеческая, ибо ни одна сила так легко не передается другим, как наши мысли. Зарождаясь в одном уме,

они - в силу быстроты и легкости своих вибраций, несравненно более быстрых, чем свет и электричество, - легко передаются окружающим. Мысль одного человека передается другому, мысль последнего - первому, завязываются нити, которые свяжут вместе людей к добру или злу, определяют для нашего будущего родных, друзей и недругов. Вот почему иные любят нас без всякой видимой причины, а иные ненавидят как будто незаслуженно. Закон, исходящий отсюда, сводится к следующему: наши мысли, действуя на нас самих, создают наш умственный и нравственный характер; благодаря своему воздействию на других они завязывают кармические нити, которыми люди будут связаны в последующем воплощении.

2. Желание связывает человека с предметом желания

Желание и его высший вид, воля, являются самыми могучими созидательными силами Вселенной.

Желания притягивают нас к тем или другим предметам внешнего мира, они образуют наши страсти, и они же определяют судьбу человека в его посмертном состоянии в Чистилище.

Желания, т. е. внутренние влечения человека к внешним предметам, притягивают его всегда в ту среду, где желания эти могут получить удовлетворение: желание земных вещей приковывает нашу душу к земле, высокие желания влекут ее к небесам. Вот почему сказано: "Человек рождается сообразно своим желаниям [10] ". Сознание этой истины должно служить для нас предостережением, чтобы мы были разборчивы в своих желаниях и не допускали в свою душу такие желания, которые могут задерживать наше развитие. К числу последних принадлежит материальное богатство.

Желания человека определяют место его воплощения. Если они были нечистые, невоздержанные, зверские, они создадут для его нового воплощения подходящее тело страстей, и это тело устремит его в такую семью, в недра такой матери, кровь которой может дать подходящий материал для его физической оболочки.

Желания наши действуют на окружающих так же, как и мысли: они передаются другим.

Но так как в данный цикл человеческой эволюции наши желания гораздо сильнее наших мыслей, то и кармическая связь, сотканная желаниями, связывает людей еще сильнее, чем их мысли.

Соединяя нас путами любви или ненависти, желания создают нам будущих врагов или друзей, и они же могут соединить нас с такими людьми, о завязавшейся связи с которыми мы и не подозреваем. Например: поводом к такой связи может послужить ненамеренно данный толчок к преступлению, даже к убийству.

Может случиться, что очень сильный злобный порыв одного человека повлияет на другого в такой момент и в такой обстановке, которые располагают к убийству. Бывают такие внутренние состояния, когда чаши весов, колеблющиеся между добром и злом, находятся в таком неустойчивом равновесии, что одно лишнее побуждение, одна лишняя вибрация из невидимого нам психического мира решают наклон колеблющихся весов в ту или другую сторону. Таким решающим толчком для колеблющегося человека может послужить порыв злобы или желание нанести вред, идущее из сердца другого человека.

Первый поддастся искушению и - убьет, а создатель злобой мысли будет связан в будущем воплощении с убийцей, даже если бы он раньше вовсе и не знал его; и вред, причиненный злобным порывом тому, кто совершил убийство, неминуемо отзовется на создателе гневной мысли.

Иногда совершенно неожиданное несчастье, по-видимому незаслуженное, внезапно обрушивается на человека; его низшее сознание, не подозревающее, что источником его несчастья был вред, причиненный его дурными страстями другому существу, возмущается, негодует на кажущуюся несправедливость, но это негодование исходит из его неведения, а его бессмертная душа получит при этом урок, который не забудет никогда.

Ничто незаслуженное не заставит страдать человека; недостаток памяти, необходимый для нашего же блага на низших и средних ступенях развития, не помешает совершиться закону справедливости.

Из сказанного следует, что наши желания, действуя на нас самих, создают наше тело страстей и через его посредство влияют на образование нашего физического тела в ближайшем воплощении; они же определяют место нашего рождения и влияют на подбор людей, с которыми мы будем связаны в будущем.

3. Поступки человека определяют внешние условия его последующего воплощения

Если поступки человека послужили причиной страдания для других, он в такой же мере будет страдать и сам; если же они приносили радость или благосостояние окружающим, это отразится на его последующем воплощении в виде благоприятных земных условий. Дурные поступки людей нарушают мировой порядок и равновесие: чтобы восстановилось последнее, необходимо, чтобы поступивший дурно испытал последствия нарушенного равновесия на себе.

Поступки человека влияют на внешние условия его последующей жизни; на самого же человека и на его характер они влияют лишь косвенно, вызывая в нем новые мысли и желания; но сила, созидаящая бессмертную душу, исходит из деятельности ума, сердца и воли, а не из внешних проявлений человека. Часто повторяемые поступки создают физические привычки, которые могущественно влияют на условия земного существования и в то же время ограничивают проявление высшего Я человека, его бессмертной души в земном мире; но физические привычки не переживают одного воплощения и уничтожаются со смертью физического тела. Но вопрос совершенно меняется, если мы начнем исследовать те последствия, которые наши поступки оставляют на окружающих. Вызывая благополучие или страдание наших ближних, поступки связывают нас так же, как и наши мысли и желания, с теми людьми, на судьбу которых они имели влияние. Если в прошлом мы были причиной страдания для окружающих, в будущем мы испытаем не меньшие страдания, и наоборот, если мы содействовали улучшению их внешнего благосостояния, кармический счет выплатит нам за это содействие счастливыми условиями нашей земной жизни; и условия эти, дурные или хорошие, погасят навсегда результаты как дурных наших поступков, так и хороших. В обоих случаях последствия наших поступков не зависят от их мотива.

До сих пор мы рассматривали три вида сил, благодаря которым человек может сознательно строить свое будущее: наши мысли созидают наш характер; наши желания определяют то, чем мы будем окружены в следующей жизни; наши поступки устанавливают точный размер нашего счастья, внутреннего и внешнего, по тому количеству счастья, внутреннего и внешнего, которое мы давали другим. Теперь мы подходим к другому закону Кармы: каждая сила действует в своей сфере.

Если человек посеет семена в земле, он может собрать жатву только на земле. Он может посеять хлеб с дурным намерением, например с мыслью добыть средства для злого дела; но из семян, посеянных им, вырастет

совершенно такая же рожь или пшеница, как если бы он сеял с мыслью накормить голодных сирот. Мотив - выражение умственных, психических или духовных сил, и последствия его могут выразиться только в сфере мысли, страстей или духа, смотря по тому, откуда мотив исходит. Но когда мысль или чувство перешли в поступок, последний отразится только в земной среде, и притом совершенно независимо от мотива. Если человек устроит хорошую школу или больницу для бедных, будет ли при этом его побуждением честолюбие, желание похвалы или награды, бедняки, пользовавшиеся его школой или больницей, выиграют одинаково, как если бы побуждение его было самое возвышенное. Но для истинной сути человека, для бессмертной души, разница окажется чрезвычайно важной: в первом случае, когда побуждение было эгоистическое, плоды его деятельности проявятся только в физической среде, душа его останется при этом незатронутой; во втором случае, когда его побуждением было бескорыстное стремление к добру, мотив этот облагородит душу и оставит в ней новое зерно бессмертия, ибо добрые движения души и составляют тот посев, жатва с которого собирается в вечности. Добрые, злые или смешанные мотивы поступков отразятся на уме, сердце или воле человека, но последствия самого поступка, если последний вызвал благосостояние или радость для окружающих, будут одинаково благоприятны для самого деятеля, какое бы побуждение ни руководило им. Законы Кармы ведут строжайший счет и выплачивают за все, сделанное человеком, до мельчайшей дроби. Самый сухой эгоист родится в хороших условиях, если он в прошлом содействовал благосостоянию окружающих, но будет ли он в этих условиях доволен и счастлив или же мрачен и неудовлетворен, это будет зависеть от другого кармического счета, который подводит итоги его мотивам, иначе - тем хорошим или дурным свойствам, которые он вырабатывал в тайниках своей души. Может случиться, что человек с прекрасной душой родится в самых неблагоприятных внешних условиях, если он в прошлом своими необдуманными действиями вызвал нужду для окружающих; но если им при этом владело чистое и бескорыстное побуждение, оно уже придало ему такие свойства, которые помогут ему переносить нужду терпеливо и легко.

Закон, по которому каждый вид проявляемой энергии отражается именно в той сфере, из которой энергия эта исходит, имеет величайшее значение для развития человеческой души.

Ибо физическая энергия, т. е. поступки человека, принося ему земное благо или страдание в той же мере, в какой они повлияли так или иначе на других, погашаются этими последствиями вполне: они не несут в себе той творческой силы, которая собирает сокровища для его бессмертной души. Человека можно сравнить с работником, который вышел в свое поле и обрабатывает его при сиянии солнца и в непогоду, в холод и в жару; когда поле вспахано и засеяно, работник возвращается домой, снимает свою одежду и ложится отдохнуть. Когда он выйдет снова в свое поле, чтобы собрать жатву, одежда на нем будет уже другая, но от этого нисколько не зависит, какова будет жатва: сеял сам человек [11], и если семя его было скудно, и жатву он соберет скудную.

Безразличный мотив остается для души без последствия, дурной - задержит ее развитие, хороший - обогатит ее навсегда, высокий мотив, имеющий в виду только волю Бога, ничего не желающий для себя, поведет человека к свободе и совершенству. Чем выше источник, из которого исходит внутренняя деятельность человека, тем продолжительнее и могущественнее будут ее последствия.

Когда перед совестью человека, знающего закон Кармы, является столкновение различных обязанностей и ему неясно, как следует поступить, он должен спокойно разобраться во всех своих мотивах, очистить сердце свое от всего эгоистического и выбрать наиболее бескорыстный мотив; решив раз, он должен действовать уже без колебаний и без страха, зная, что если и поступит неправильно, важно только побуждение, последствия же возможной ошибки он перенесет охотно и терпеливо, как урок, который не изгладится из его души никогда.

Индусские учения различают три вида человеческой Кармы:

1. зрелая Карма - Prarabdha Karma;
2. скрытая Карма - Sanchita Karma;
3. зарождающаяся Карма - Kriyamana Karma;

Зрелая Карма

Она уже готова для жатвы, а потому - неизбежна. Свобода выбора в прошлом; выбор был сделан, в настоящем остается только уплатить свой долг.

Причины, которые мы зарождаем непрерывно нашими мыслями, желаниями и поступками, бывают часто так противоречивы, что они не могут осуществиться одновременно. Могут быть также кармические обязательства относительно известной нации или определенной общественной группы, а между тем другие обязательства могут потребовать иных условий воплощения. Следовательно, в одном и том же воплощении человек может погасить только часть своей Кармы. Духовные силы, или, иначе, законы, правящие человеческой Кармой, избирают ту часть из каждой индивидуальной Кармы, которая может быть погашена одновременно, и с этой целью направляют человеческую душу в соответствующую страну, расу, семью, общественную среду, которые представляют наиболее подходящие условия для осуществления именно той части Кармы, которая выделена из общего итога. При этом соединяются одновременно такие условия, благодаря которым могут проявиться последствия тех из ее созданных человеком причин, которые не противоречат одна другой, которые совмещаются между собой.

Причины эти, заложенные человеком в предыдущих воплощениях, определяют:

- а) продолжительность его земной жизни;
- б) особенности его физической оболочки, ее положительные и отрицательные свойства;
- в) подбор родственников, друзей, врагов и всех, с кем человек войдет в соприкосновение;
- г) общественные условия;
- д) строение орудий души: мозга и нервной системы, определяющее те пределы, в которых проявятся силы души;
- е) соединение всех созданных кармическими причинами радостей и страданий, которые могут быть пережиты человеком в течении одного и того же воплощения.

Во всем этом для человека нет выбора; выбор его был сделан в прошлом, когда он сеял, теперь остается собрать жатву.

Одно из проявлений зрелой Кармы представляют собой поступки, которые можно назвать неизбежными. Каждый поступок есть конечное выражение целого ряда мыслей и желаний. Однородные мысли и желания, группируясь в течение многих воплощений в одно целое, вызывают душевное состояние, которое можно сравнить с насыщенным раствором в момент кристаллизации вещества. Как самой ничтожной частицы вещества

достаточно, чтобы вызвать в насыщенном растворе кристаллизацию, так же довольно самого легкого воздействия извне или изнутри (одна, последняя, мысль), чтобы накопившиеся однородные мысли кристаллизовались в поступок. Если эти мысли были злые и мстительные, явится момент, когда при самом легком толчке человек пойдет на преступление. Или наоборот, если ум его был склонен создавать бескорыстные мысли, направленные на помощь ближним, настанет момент, когда эти мысли кристаллизуются в акт героизма. Если при этом человек не успеет обдумать своего поступка, - а это почти неизбежно ввиду преобладания эмоций у современных людей, - будет ли его поступок преступный или героический, сам человек изумляется, "не верит себе", говорит: "Не понимаю, как мог я это сделать!". Из этого следует, что наши скрытые мысли направляют совершенно определенно нашу волю, и момент их выполнения - не более как вопрос времени.

Но если творец мыслей успел подумать, свобода выбора еще возможна: он может противопоставить закоренелой мысли новую и, энергично повторяя последнюю, постепенно заменить ею прежнюю мысль.

В этом явлении мы имеем ключ к разрешению трудной проблемы свободы воли и предопределения. Свободная воля человека и создает для него те ограничения, которые он называет своей судьбой. Он ограничивает себя своими же прошлыми мыслями; Неосуществленными возможностями, ошибочными предпочтениями, неразумными уступками; он связан своими позабытыми желаниями, неразумными уступками, скован грехами своих прежних дней. И все же - он свободен. Он, создавший свое прошлое, которое держит в оковах его настоящее, может работать и внутри созданной им же тюрьмы, чтобы обеспечить для себя свободное будущее. Когда сильный человек узнает, что он свободен, оковы его спадут сами собой. Но для обыкновенного человека, для которого знание - не ровный могучий свет, а то вспыхивающая, то погасающая искра, освобождение отодвигается в далекое будущее; для него прежде всего необходимо сознание, что он страдает в настоящем только потому, что грешил в прошлом, и что все ограничения, которые связывают его, созданы им же самим.

Между этими двумя полюсами - свободной воли и предопределением - происходят все сложные сочетания свободы и необходимости, на которых построена вся драма человеческой борьбы.

Создаваемые свободной волей мысли и желания, повторяясь много раз, становятся привычками; привычки ограничивают волю и делаются под конец автоматическими. Приходит минута, когда совесть говорит, что привычка нехороша; тогда человек начинает разрушать дурную привычку, создавая мысли противоположного характера. После многих усилий прокладывается новое русло, новые мысли берут перевес и - потерянная свобода обретается снова... К сожалению, почти всегда только для того, чтобы заковать волю в новые цепи.

Таким образом наши собственные мысли и желания создают постепенно свойства нашего мозга и нашей нервной системы, а последние являются одним из самых сильных ограничений свободы нашей воли.

Часто повторяемые мысли, делаясь автоматическими, дают в нас предрассудки, личные и национальные; мы живем с ними, даже не подозревая, что это - стены, построенные нашими собственными руками, которые закрывают перед нами светлые горизонты истины.

Другой вид зрелой Кармы проявляется в минуты так называемых "внезапных обращений". Нечистые мысли и желания прошлого образуют вокруг нашего истинного Я, нашей бессмертной души, как бы кору, которая держит ее в плену. Плен этот может длиться в течении нескольких

воплощений. В это время бессмертная душа, собиравшая опыт, успела многому научиться и приобрести высшие свойства, но последние могут долго оставаться скрытыми под твердой корой. Потребуется сильный толчок - иногда он является в виде хорошей книги, вдохновенного слова, яркого примера, - чтобы разорвать кору и освободить душу. В человеческой истории записано немало таких случаев "внезапного обращения".

Скрытая Карма

Каждая причина стремится произвести свое действие непосредственно; осуществить это стремление мешает сопротивление среды. Тот же закон относится и к причинам, создаваемым человеком. Если бы мысли и желания наши были однородны, не стояли бы во внутреннем противоречии и не сталкивались постоянно с сопротивлением среды, последствия их проявились бы непосредственно. Но наши поступки, желания и мысли противоречат так сильно одни другим, что только немногие из зарожденных ими последствий могут проявиться одновременно. Остальные будут ждать своей очереди. Таким образом, в течении веков мы нагромождаем причины, которые не могут осуществиться до времени, и мы всегда живем под влиянием двойной совокупности Кармы: одна проявляется, а другая ожидает - как бы в тени - случая, чтобы проявиться. Из этого можно вывести, что скрытая Карма может переноситься из одного воплощения в другое и долго оставаться погребенной, чтобы ожить и принести плоды - подобно зернам, находимым в египетских саркофагах, - как только появятся налицо все необходимые условия.

С психологической точки зрения скрытую Карму можно рассматривать как наклонности, идущие из прошлого. В противоположность зрелой, скрытая Карма подлежит изменению. Наклонности наши могут быть усилены или ослаблены, направлены по новому руслу или совсем уничтожены, смотря по свойству и силе внутренней работы, которая созидает наш характер. В борьбе с дурными наклонностями даже неудача есть шаг вперед, потому что сопротивление дурному уничтожает часть дурной энергии, вошедшей в состав нашей Кармы.

Зарождающаяся Карма

Этот вид Кармы создается непрестанно нашими мыслями, желаниями и поступками; это - тот посев, плоды которого мы будем пожинать в будущем. Именно эта Карма и представляет собой созидающую силу человека.

Сознательно строящий свою Карму должен быть полным господином над своими мыслями и никогда не действовать под влиянием настроения; все его поступки должны соответствовать его идеалам, и он должен предпочитать не те действия, которые для него приятнее, а те, которые лучше. Он строит для вечности и, зная это, должен внимательно избирать свой материал. Но такой труд, проведенный через все подробности ежедневной жизни, доступен только созревшей душе, сильной воле, и таковая воля может уничтожить свою Карму, сжечь ее в огне внутренней борьбы. Наряду с этим она может привести в действие и свою скрытую Карму и уплатить в несколько воплощений долг, который иначе возвращал бы ее на землю несчетное число раз.

Вместо того чтобы быть цепями, познанный закон Кармы дает сильной душе крылья, на которых она может подняться в сферы безграничной свободы.

Но и для обыкновенного человека нашего времени знание закона Кармы дает такое проникновение в смысл земной жизни и раскрывает такие необъятные горизонты в грядущее, что оно не может остаться без сильного

влияния на весь строй его жизни.

Необходимо только, чтобы это было настоящее знание, потому что нет ничего вреднее смутного полужнания, ведущего к искажениям и предрассудкам. Таким искажениям подвергалась и идея Кармы. На Востоке, в индусских Писаниях (Шастрах), закон Кармы изложен в полноте, но подлинные св. Писания доступны немногим, а сведения, получавшиеся из третьих рук, понижались постепенно до уровня толпы, и в результате появилось то пассивное настроение Индусов, которое у нас на Западе известно под именем "восточного фатализма".

Но в действительности религиозная философия Древнего Востока учит совершенно иному. Разъяснения закона Кармы, данные в виде беседы между Бишмой, учителем Дхармы, и праведным царем Юдиштирой [12], в которой первый разъясняет царю, как судьба человека образуется из его же прошлых мыслей, желаний и поступков, - заканчиваются такими словами: деятельность сильнее судьбы.

Как же согласить такое утверждение с идеей Кармы? Приняв, что вся наша судьба складывается из наших же прошлых проявлений, не нужно забывать, что проявления эти бесконечно разнообразны, и что если подвести итоги всему, что мы передумали, переживали и переделали в течение дня, в сумме нашей дневной Кармы будет много и дурного, и хорошего; складывая на чашу весов наших общей Кармы то и другое, увидим, что часть наших дурных проявлений уравнивается хорошими, и только тот добавочный вес, который перетянет ту или другую чашу весов, за нас или против нас, сохранится в летописи нашей судьбы, все остальное окажется уже погашенным. Вот почему деятельный человек, который в любую минуту может прибавить на чашу весов нечто в свою пользу, имеет гораздо более шансов изменить свою Карму, чем человек бездеятельный.

Бывают случаи, когда в прошлом скопилось так много дурной Кармы, что все усилия человека выбраться из полосы бедствий кажутся с виду безрезультатными. Но это только кажется. Каждое усилие, направленное на то, чтобы побороть свою дурную Карму, ослабляет силу ее сопротивления. Возьмем в пример денежные неудачи. Карма данного человека требует для него бедности и лишений; он делает усилия, добивается путем напряженных трудов благоприятных результатов, но - снова теряет все приобретенное и опять начинает добиваться своей цели. Видимые неудачи этого человека могут продолжаться до самой смерти, но в той невидимой лаборатории, где создается наше будущее, его усилия сделали свое, они ослабили силу сопротивления его дурной Кармы, и если он не победил в этом воплощении, он победит в будущем.

То же самое и с пороками, борьба с которыми кажется безуспешной. Знание Кармы выясняет, что в этой борьбе главное значение не сколько в видимой победе, сколько в ослаблении дурной силы, идущей из прошлого. Вот почему никогда не следует складывать оружия и говорить: я не могу побороть своей слабости. Нужно не переставая бороться, потому что с каждым новым усилием, направленным против дурной привычки, сила ее подрывается, и в будущем воплощении будет уже нетрудно справиться с ней. Необходимо помнить, что ни одно доброе усилие человека не проходит даром, каждое погашает частицу его кармического долга.

Другой нежелательный вывод, к которому приходят люди, плохо усвоившие закон Кармы, выражается в мысли, что "не следует помогать страдающему, раз это его Карма и он сам виноват в ней". Такой вывод может повести к сухости и бессердечности, и он в самом корне неверен.

Совершенно верно, что мы окружены злом и страданиями всякого рода, которые являются естественным результатом дурной Кармы людей, но это не причина, чтобы мы не делали усилий для противодействия этому злу. Дурные мысли и поступки создают страдания, но зато хорошие мысли и поступки заменяют страдание счастьем.

Нам совершенно не нужно заботиться о выполнении высшего Правосудия. Оно совершит свой безошибочный суд и без нас; нам же нужно помнить свой долг, а он предписывает помогать всем, кто вступает в сферу нашего влияния. Раз человек становится на нашем пути и мы можем помочь ему, этой возможностью предьявляется кармический долг, но уже не ему, а нам. Свой он уплатит страданиями, а наш долг мы уплатим тем, что поможем ему. Даже с эгоистической точки зрения необходимо помогать страдающим и находящимся в нужде, потому что, пропуская возможность облегчить страдания, можно создать для себя такую Карму, в состав которой войдет отсутствие помощи в тяжелый час, когда мы сами будем нуждаться в участии.

Карма не мешает никакому доброму действию, ее законы допускают улучшение нашей собственной участи, а тем более улучшение судьбы наших ближних.

* * *

Из всего предыдущего возникает неизбежный вопрос: если душа должна воплощаться до тех пор, пока не выполнит все свои кармические обязательства, а с другой стороны, пока не перестанет зарождаться (благодаря постоянно возникающим мыслям и желаниям) новая Карма, - не вытекает ли из этого полная невозможность освободиться из-под власти Кармы? Не теряется ли для человека всякая надежда обрести свободу?

Прежде чем ответить на этот вопрос, рассмотрим, из каких свойств человека сплетается ткань его Кармы.

Главной пружиной, главной побудительной силой, заставляющей человека действовать, следовательно, и создавать свою Карму, является желание.

Что такое желание? Это - та могучая сила, разлитая во всей Вселенной, которая проявляется во всех процессах природы в виде притяжения частиц, без которого на могло бы быть существования в материи. Без желания не было бы и движения, следовательно, и развития, а был бы застой. Чтобы расти, необходимо быть деятельным, ибо только деятельность вызывает проявление всего, что скрыто в сути вещей.

Восточная мудрость признает все значение желания, в котором для большинства людей и коренится побудительная причина для деятельности, и для этого большинства убить желание равнялось бы полному отречению от всякой деятельности; и все же, говоря о "цепи, привязывающей нас к колесу рождений", древняя Мудрость указывает на необходимость "уничтожить желание". Как же помирить это кажущееся противоречие?

Оно примиряется само собой, если предметом исследования взять не отдельную жизнь воплощенной личности, а весь путь развития бессмертной человеческой индивидуальности, прошедшей через всю полноту земного опыта. Делая свои выводы, древняя Мудрость имеет в виду всю эволюцию человека, до конца. Она ясно различает возраст человеческой души.

На заре своего земного существования человек жадно захватывает для себя все, что может захватить, все, чего желает его стихийная жажда жизни. С этого начинаются жизненные уроки человека. Он вступил на "Путь Выступления" [13], как называют древние индусские учения начало эволюционного пути человека. На этом начальном пути человек

отождествляет себя со своей внешней формой, со своим телом, и это нужно потому, что грубые, резкие прикосновения извне необходимы для того, чтобы разбудить дремлющее сознание человека-младенца, разжечь искру сознания в яркое пламя. Чтобы отчетливо почувствовать свое "я", чтобы отделить его как центр самосознания от остальной Вселенной, для этого и нужны те телесные границы, замыкающие в себе частицу общей жизни, которую мы ощущаем как свою личность. Это ограничение жизни, это вытеснение ее в узкие грани нашей личности и есть эгоизм. На "Пути Выступления" эгоизм необходим: он родит желание, желание вызывает деятельность, а посредством деятельности человек растет. Вначале человек желает только для себя, позднее эгоизм его расширяется и включает в свои пределы сперва свою семью, затем свое племя, народ, государство. И в этих расширенных пределах человек все еще стремится брать для себя, для своей семьи, для своего народа как можно больше от природы и от остальных людей, и это длится до тех пор, пока его душа не насытится и больше брать уже не захочет. "Путь Выступления" этим и заканчивается. Он начинает поворачивать назад, и человек вступает на "Путь возврата" [14], на котором кончается его желание брать и возникает столь же повелительная потребность отдать все, вернуть обратно все, что он брал у мира, у природы и у людей. Без такого возврата не может быть восстановлено нарушенное равновесие, не может осуществиться справедливость, на которой держатся все миры.

На "Пути Выступления" человек создает свою Карму. Он жадно добывается тех или других вещей, он делает усилия, напрягает свою волю, движется вперед, толкаемый желанием, но как только он овладевает предметом своего желания, желание сменяется равнодушием и разочарованием, добытое перестает удовлетворять, и он так же жадно начинает добиваться новых вещей.

Восточная Мудрость сравнивает предметы человеческих желаний с теми игрушками, которые мать держит в руках, желая, чтобы ее дитя научилось ходить, подвигаясь навстречу блестящей игрушке. Это сравнение проливает яркий свет на то, что дело совсем не в предмете, а в усилии, которое делает человек и которое заставляет его расти. В этом упражнении растущих сил, в этом развитии способностей человека, которое вызывается напряженной борьбой из-за обладания желанным предметом, и в последующем разочаровании, в чередующихся восторгах и пресыщениях, подъемах и утомлениях, проходит весь путь нашего земного развития.

На протяжении всего этого долгого пути человек продолжает желать, потому что для непросветленного человека в желании коренится побудительная причина для деятельности; побуждение это перестает действовать только тогда, когда человек убедится, что все временное приносит одно разочарование и что удовлетворить человека может только вечное.

Это убеждение приводит человека к сознанию своей божественности, которое, в свою очередь, ведет к сознанию единства.

Когда человек познает, что его отдельная, обособленная от остального мира жизнь была самообманом, когда в его расширившемся сознании исчезнут границы, отделявшие его частичную жизнь от Жизни Целого, тогда сами собой прекратятся и личные желания, что мы и видим у людей, достигших совершенства, у праведников, желания которых становятся сверхличными и заключаются в свои пределы благо всего мира.

Таков эволюционный путь всего человеческого. Его можно с полным основанием сравнить с лестницей, подножие которой погружено в темноту

стихийного существования, выражающегося в эгоизме и алчном желании все взять для себя, за счет других "сохранить свою душу", а вершина возносится в царство просветленного разума и победившей духовности, которая выражается в потребности "отдать душу свою".

Но этот медленный путь возможно сократить; когда мы смотрим на отставших людей, которые все еще задерживаются на самых низших ступенях лестницы, мы получаем понятие о пределах его медленности; когда же мы переносим наш взгляд на праведников, на тех Старших Сынов человеческой расы, в которых уже раскрылась вся красота ее божественной природы, мы узнаем, что во власти человека до чрезвычайности ускорить этот путь.

В чем же орудие этого ускорения, или, что одно и то же, "спасение человека"?

В поэме Арнольда "Свет Азии", которая устами западного поэта передает всю глубину восточной Мудрости, мы находим такой ответ:

Беспредельность ужасом бы стала,

Сердце мира - вечною тюрьмой,

Если бы судьба вас приковала

К колесу безжалостной рукой.

Но - на вас цепей не налагали,

Ваша воля всяких мук сильней;

В Сердце мира нет людской печали.

Совершенство - цель земных путей.

Орудие спасения человека - его воля. Но что такое воля? Пока сила, заставляющая человека действовать, вызывается внешними предметами, мы зовем ее желанием, но когда та же сила начинает исходить из самого человека, слагаясь из содержания его внутреннего опыта, руководимого разумом, тогда мы даем ей название воли. Таким образом, желание и воля лишь два полюса одной и той же силы.

Пока человек во власти низшего полюса, его заставляют действовать внешние предметы, но в зависимости от них, он не свободен.

Когда же он начинает действовать сознательно, выбирая не то, что наиболее привлекательно, а то, что наиболее ценно для его цели, тогда он выходит из круга зависимости, он становится господином своих поступков и сам начинает творить свою судьбу.

Пока воля у человека не развита, до тех пор он в рабстве у предопределения, он обречен двигаться роковым образом по "равнодействующей" своей собственной Кармы [15]. Но рабство человека кончается с развитием сознательной воли, ибо воля может вводить во всякое время новые величины в "уравнение" его жизни. Пока воля направляется непросветленным разумом, до тех пор и целями ее бывают явления временные; но когда разум, проникая все глубже в суть явлений, познает, что временные явления даются нам только как средства для достижения вечного, тогда просветленная разумом воля поведет человека к осуществлению истины и - освободит его. Таким образом, все столь различные решения трудной проблемы о свободе воли и о предопределении - верны, каждое на своем месте. Неизбежная судьба держит в рабстве тех, кто не проявляет сознательной воли; относительная свобода существует для того, кто развил свою волю до известной степени, и, наконец, полная свобода для того, кто познал истину и развил свою волю до совершенства.

Теперь у нас начинается намечаться путь к той внутренней свободе, которая сделает человека независимым от "цепей Кармы".

"Познание истины" с точки зрения восточной Мудрости есть сознание

божественности человеческой природы и единства всей проявленной жизни, выражающей собою Жизнь Бога. Воля Бога выражена в законе Кармы. Цель человеческой эволюции - полное осуществление божественных свойств человека, которое его приведет к отождествлению его воли с Волей Бога. Когда человек осуществит это единение в себе, час его спасения пробьет. Таков конечный смысл учений всех великих Учителей человечества. Следовательно, в познании истины и в развитии воли скрывается та сила, которая может освободить человека из-под власти Кармы.

Знание неизбежности законов, управляющих Вселенной, вызывает потребность согласовать нашу собственную деятельность с этими законами, иначе - с Волей Бога. Вместе с тем возникает сознание, что деятельность необходима, но деятельность, ведущая не к разобщению, а к единству. Такая деятельность несовместима с эгоизмом. Эгоизм был необходим, пока мы жили в темноте и не знали смысла жизни, но со временем он становится злом, препятствием к развитию нашей божественной сути. Следовательно, деятельность наша должна быть бескорыстна, без эгоизма и без влечения к ее плодам, бескорыстие это требуется от человека, желающего освободить себя, сжечь свою Карму, не как требование морали, а как необходимость, неизбежная и доказанная.

Но как соединить самоотречение и отсутствие желаний с деятельностью, необходимой для роста?

К достижению этой цели ведут два пути, две "стеzi", как выражаются индусские мистики: "стеziя Мудрости" - для меньшинства, и "стеziя Религиозного Чувства" - для всех остальных. На первой стеzi Мудрец достигает самоотречения, уничтожая свой эгоизм глубоким проникновением в смысл жизни; на второй стеzi самоотречение достигается благодаря любви к олицетворенному Идеалу, в котором уже проявилась вся красота божественной природы Богочеловека. Оба пути приводят одинаково к цели.

Самоотверженная деятельность без мысли о себе вызывает внутренний рост человека, бескорыстие очищает его сердце: таким образом осуществляется двойное условие праведной жизни - деятельность и отсутствие желаний, которое казалось несовместимым.

Бескорыстная деятельность, заменяя наши личные интересы интересами общего, приводит нас постепенно к отождествлению нашего "я" со всеми, и - к освобождению.

Великую помощь на том и другом пути оказывает верное понимание закона Кармы. Знающий закон не говорит о "доброй или злой судьбе"; он знает, что Карма являет собой Волю Бога в действии и что поэтому ни избегать, ни бояться ее не следует. Если Карма и заставляет нас испытывать боль и страдание, человек, понимающий ее благой смысл, не станет тяготиться этим страданием, а примет его спокойно и терпеливо: он знает, что над ним совершается закон справедливости, который требует, чтобы погашено было малейшее зло, причиненное им самому ничтожному существу, и знает, что, с другой стороны, ни одно из его добрых усилий не пропадет даром.

Путь очищения от эгоизма носит по санскритски название "Карма-Йога", от Карма - деятельность и Йога - единение. Он ведет одинаково к очищению сердца, идет ли человек по "стеzi Мудрости", или по "стеzi Религиозного Чувства", и требует, чтобы человек охотно выполнял свой долг, в котором выражена его Карма. Такое спокойное и безропотное выполнение своего долга, выраженное в бескорыстной деятельности, есть единственный ключ к счастью на земле. Оно успокаивает и укрепляет наш дух, устраняя самую мучительную из всех тревог: мысль о себе. Только в

успокоенном духе раскрывается истина. Она отражается в его глубине, как небеса отражаются в светлых водах тихого горного озера.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

АГНИ-ЙОГА (УЧЕНИЕ ЖИВОЙ ЭТИКИ)

(избранные главы)

СЕРДЦЕ

...
300. Сегодня добрый срок для хорошего думания. Если мысль заключает в себе творческую энергию, то как полезно устремить в пространство добрую мысль. Когда человечество сговорится посылать добрую мысль одновременно, то и зараженная атмосфера низших слоев сразу прояснится. Так надо заботиться, хотя бы несколько раз в день посылать мысль не о себе, но о мире. Так мышление будет привыкать к несвоекорыстным устремлениям. Как спаситель человечества мыслит лишь о всем мире, так, следуя ему, мы можем приложить свои мысли для создания творческой энергии. Не нужно смотреть на посылки мыслей, как на какое-то сверхъестественное действие. Пусть это будет пищей духа, как топливо костра в ночи. Также нужно просто следовать за высшим примером. Сердце будет часами верными, когда призовет к мысли о всех. Не нужно утомительных медитаций, мысль о мире кратка, и отрешение от себя в ней так просто отражается. ПУСТЬ МИРУ БУДЕТ ХОРОШО.

...
302. Поучительно составить книгу о наносимом вреде от дурных мыслей, как для себя, так и для других. Эти мысли являются источником множества болезней. Раньше связывали с дурными мыслями только психические болезни, но пора разглядеть множество самых разнородных физических болезней, порожденных мыслями. Не только сердечные заболевания, но большинство желудочных и кожных болезней являются последствиями разрушительных мыслей. Также и заразные болезни могут передаваться не только предположением, но и через мышление. Это не будет только самовнушением, но можно видеть случаи, когда зараза распространялась одним человеком на многих. Можно видеть, как физические последствия идут совершенно сходно с духовными явлениями. При этом замечается, как непроизвольно некоторые организмы распространяют определенную заразу, не поддаваясь ей сами. Уже в древние времена знали таких носителей заразы, но после позабыли о научном, перенесли все на, так называемый, дурной глаз.

303. Значит, даже против чисто физических болезней нужно искать причину в качестве мышления. Так постепенно направляйте мысли окружающих на добро. Уже имеете пример, насколько причиняют боли проклятия и ругательства даже на дальних расстояниях. Нужно для обращения внимания устремить сердце на сущее. Особенно могут действовать эти одержимые, когда, хотя немного аура прикасалась. Так нужно обращать внимание на самое первое впечатление от людей, когда сердце может подать свой знак. Легко можно представить, какими распространителями заразы должны быть одержимые. Потому так нужно избегать их.

...
315. Успокоение есть уравновесие напряжения. Объединение сознания есть прежде всего сохранение энергии. Это важное правило обычно

забывается. Когда вместо ограниченной физиологии введется психофизиология, тогда можно будет каждому понять, какое значение имеет экономия энергии.

...
331. Утончение сердца подскажет отказ от мясной пищи. При этом понимание Тонкого Мира укажет не только вред поглощения гнилых продуктов, но и каких соседей привлекает разложение. Действительно, трудно решить, где наибольший вред от поглощения мяса или от привлечения мясом нежелательных гостей? Даже мясо сушеное и копченое, которое относительно менее вредно, тем не менее, по запаху привлекает голодающих Тонкого Мира, и если при этом их приветствовать какими то мерзкими словами, то получится самое вредоносное сообщество. Так слышали, многие принимают пищу молча или сопровождая ее достойными речами. Конечно, каждое гниение недопустимо. Даже овощи не должны быть допущены до разложения. Людям не много нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очищать не только внутренность, ни избавиться от многих соседей. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени обратить внимание на эту примитивную профилактику. Ведь говорят о курении благовоний и о духах, но ведь и некоторые яды благовонны и убивают сознание. И это изучение не должно быть забыто.

...
495. Люди иногда готовы признать мощь мысли, но на это признание они не обращают на себя. Мечтают о великих мыслях и не приведут в порядок малые. Спросят- как привести мысль в действие. **НУЖНО НАЧАТЬ С ДИСЦИПЛИНЫ НАД САМЫМИ МАЛЫМИ МЫСЛЯМИ И ЗАТЕМ УЖЕ СОЗДАТЬ МЫСЛЬ, ДВИГАЮЩУЮ ГОРАМИ.** Совет о порядке малых мыслей - начало оздоровления сердца. Путь Агни Йога через сердце, но следует помочь сердцу порядком мыслей. Беспорядочные мысли, как вши и блохи, они поражают тонкое вещество. Они приносят часто смертельный яд. Именно малейшие мысли безумны и потому они главные препятствия сближению тонкого и плотного миров. Как уговорить друзей, чтобы они немедленно приняли к исполнению сказанное о мыслях. Ведь это требует малого времени и сознания ответственности.

...
507. Опытный Правитель не редко положит руку свое на плечо или руку собеседника. Некоторые сделают это сознательно, но большинство бессознательно. Но даже сознательные не всегда знают, как пользоваться этим методом. Они полагают, что рука уже достаточна, что ладонь уже передаст мощь мысли; но очень редко люди сознают, что концы пальцев излучают сильнее. При этом, если внушается мысль, то пальцы должны быть сжатыми, но если желаете получить реакцию собеседника, то концы пальцев должны быть разделены. Таким образом достигается большее раздражение ряда центров. Сколько скрыто возможности в каждом действии! Только нужно применить их сознательно. Можно сравнить сознание с бессознательностью, как плавание без опыта. Конечно кто-то сразу всплыл, но это чрезвычайно редко. Так нужно во всем соблюдать Иерархию, которая видимо и невидимо наполняет наше сознание. Прискорбно, если сознание будет представляться чем-то отвлеченным, почти сверхъестественным. Каждое биение сердца наполняет все сознанием как существованию, так и сущим пониманием бытия. Туман мысли лишь от неуважения к сознанию. Нужно эти слова написать в каждой школе. Могут дети спросить - как защититься от мертвого обихода? - Тогда можно указать на надпись об

уважении.

...

554. Дикарь в молении своем прежде всего просит милости для себя, но мудрые отшельники просят благодать для мира; в том различие дикаря от мудрых. Нужно это положить в основание всех мыслей. Не благовидно и не полезно просить для себя. Лишь грубое сердце полагает себя, как самое важное. Но много мудрее просить о мире, в котором сами для себя найдете каплю Блага. Так особенно теперь нужно идти великим путем, только так можно найти сердце.

АУМ

...

АУМ324. Творение добра должно быть настолько естественным состоянием человека, что не нужно и говорить о таком назначении. Человек не может указывать на свои добрые дела, как на нечто особенное; иначе можно предположить, что обычное состояние человека во зле и только в виде исключения он иногда допускает и что-то доброе.

Много заблуждений накопилось в течение тысячелетий. Люди начали считать добро на золото. Люди понесли в храм золото и драгоценные камни, уверяя себя, что они представляют лучшие достижения в мире. Люди внушили себе ложные понятия о сокровищах - они помнили сказание о золоте, как источнике зла, но поспешили сделать из сказания сказку. Можно найти в истории человечества повторные восстания против золота. Каждый великий Учитель являлся повстанцем против золота, и люди спешили убить каждого, кто осмеливался восстать против их любимого кумира. Конечно, говорю не о самом куске золота, но обо всем ужасе, его окружающем.

...

АУМ325. Среди сокровенного особенно остается неизвестным, кому принесло наибольшую пользу посланное добро. Никто не знает, кому помогло его добро. Можно предположить, что мысль добра достигает определенное лицо, но это будет лишь предположением. Мысль, может быть, очень помогла кому-то нам неизвестному. Такая мысль будет посланцем добра, и человек спасенный не будет знать своего спасителя, и признательность его обратится к Высшему Миру. Когда он хочет выразить свою восторженную признательность, он посмотрит вверх, в вечное Горнило Творящей Мысли.

...

АУМ326. Безымянные мысли получают и сокровенную признательность. Каждая мысль добра получит и лучшую благодарность. Не нам судить, где раздастся песнь признательности. Не надо твердить слова признательности; самая прекрасная песнь благодарности звучит в минуту радости. Но о такой радости кем-то была послана мысль.

Скажем благодарно - АУМ!

...

АУМ527. Почему так трудно воспринять закон, что каждая энергия есть уже физическая мощь. Люди могут двигать мускулами посредством воли, значит, эта энергия является физическим рычагом. То же самое можно видеть при сравнении физических упражнений атлетов и хатха йогов, которые в значительной степени достигают приказом воли различных достижений мускульных.

Так нередко мыслящий человек не теряет и физическую силу.

...

АУМ571. Человек отлично знает внутренне о присущей ему энергии. Ушибаясь, он разотрет пораженное место рукой. Желая обратить внимание, он топнет ногой, он знает, что именно конечности испускают энергию. В сказаниях человек повествует об искрах от удара руки и о земном огне от следов ног. Но трудно человеку в обиходе признать свою собственную мощь.

...
АУМ575. Не только каждый центр есть динамо, но каждый атом уже вырабатывает энергию. Можно ли считать неестественным и ненаучным исследование психической энергии? Говорю для тех, кто имеет особые возможности познания энергии и так часто противятся своему достоянию. Народ должен учиться и учиться. Так наука во всем своем величии даст возможность достижений.

...
АУМ576. Психометрия считается уделом исключительных людей, но общее свойство дано решительно всем. Каждый человек при каждом прикосновении к предметам ощущает различные сенсации. Разница лишь в том, что один обращает внимание на них, но другой проходит равнодушно. Следует отдавать себе отчет в каждом ощущении.

Какое богатство жизни откроется тем, кто вибрируют на все чувствования. Не трудно усовершенствовать себя в разнообразии ощущений. Каждая книга, каждое письмо несут в себе целую ауру. Нечто не сказуемое, но явное сердцу получится от прикосновения. Нет причины полагать, что лишь некоторые счастливики имеют дар, в котором другие обойдены.

Мысль о возможности уже есть открытый путь.

БРАТСТВО

...
15. Из одной искры познали мощную энергию. Также из вспышки нервной силы можно установить постоянный приток сил. Люди давно признавали, что натиск нервной энергии гораздо мощнее, нежели мускульная сила. При этом высказывалось, что нервное напряжение кратко и влечет за собой упадок сил. Но это положение не естественно. Лишь условия земной жизни препятствуют постоянному наполнению психической энергией. Можно создать такие условия жизни, когда психическая энергия будет так же равномерна, как и мускульная. Когда найден принцип, тогда будет изыскано и распространение его. Также и сотрудничество, а за ним и Братство не будут временными вспышками, но войдут в сознание. Нельзя доверить неиспытанному посланцу донести драгоценный сосуд. Также невозможно призвать к Братству не осознавших людей. Невозможно, чтобы воздушный шар без испытанного мог выдерживать разные давления. Не могут люди без твердого осознания принимать на себя тягость больших понятий. Даже коня постепенно приучают к грузу. Но если искра осознания уже сияет, то и остальная нагрузка постепенно возможна.

...
32. Не только психическая энергия должна быть изучаема, но ее нужно сознательно применить в жизни. Такое сознательное сотрудничество, как Братство, нуждается в психической энергии. Нельзя сгармонизировать труд без психической энергии. Нельзя находить взаимное понимание без психической энергии. Нельзя освободиться от раздражения без психической энергии - во всем нужно применение самой всеначальной энергии.

Уже могли заметить, что не только присутствие самого лица влияет

на колебание энергии, но даже изображения людей уже воздействуют на тонкую энергию. Нужно не только признать чувствительность энергии, но и запомнить это феноменальное качество. Для людей, не видевших опытов над психической энергией, рассуждения о воздействиях даже изображений покажутся какими-то безумными сказками. Впрочем, для таких людей и сама энергия находится под сомнением. Они не прочь потолковать о духе и душе, но самая очевидная энергия для них будет колдовством.

33. Надо научиться не раздражать людей, которым некоторые знания недоступны. Опытное наблюдение подскажет, когда обсуждение будет всеу.

34. Спор может выявить истину, но чаще всего он засорит пространство. Учитель должен знать, насколько ученик может участвовать в споре и не раздражаться.

Нужно знать эти меры, ибо Братство, прежде всего, нуждается в равновесии.

35. Не удивляйтесь, что говоря о Братстве, упоминаю все начальную энергию; тому две причины. Первая заключается в том, что приближение к Братству требует развития всеначальной энергии, без этого, при слиящих центрах, невозможно осознание тонких восприятий. На таких тончайших вибрациях построено Братское сотрудничество. Также следует помнить и о второй причине - не все прочтут предыдущие записи, где говорится о психической энергии. Каждая книга должна заключать главные условия преуспевания. Было бы жестоким не давать хотя бы кратких намеков о предыдущем, где названо нечто неоцененное.

Будем внимательны к каждому малому обстоятельству - в земном бытии трудно различить, где малое и где великое, где ненужное и где полезное. Много жемчужин было выброшено вместе с сором. Если замечаете, что собеседник лишь частично усваивает нужные начала, помогите ему. В такой терпеливой помощи выразится очень важное качество для Братства.

36. Называют психическую энергию органом четвертого измерения. Конечно, само измерение условно, оно лишь выражает утончение всех чувств. Яркое утончение дает возможность принимать условия надземные. Но если номенклатура установила четвертое измерение, то пусть будет так, лишь бы не обратиться к двумерному измерению. Также не будем возражать, если психическая энергия будет названа органом. Она существует, она производит сильные воздействия. Она принимает космические токи, она связана с жизнью. Пусть ее называют хотя бы органом, в таком названии есть уже признание.

37. Нужно не забывать, что многие вообще не поймут ни единого слова о психической энергии. Они не признают ее, как, не признает молнии никогда не видевший ее человек. Так находятся люди, которые вообще не понимают, что есть мысль. Признак таких людей будет не в безграмотности, но в закоснелом сердце - не мало таких мертвецов.

Пусть привыкают исследователи психической энергии к таким окаменелостям. Много придется в дневниках отметить явно невмещающее.

...

86. Пошада не легкое понятие, лишь очень дальнзоркие могут присмотреться к следствиям пошады. Когда великодушие произносит: "Пусть живет", не будет этот приговор трудным. Может быть, именно в этот час могло наступить разрушение, но дальновидец понял, что положительное больше отрицательного. Для близоруких такая пошад не уместна, но для дальнзорких она, как стрела в цель.

...
261. Облекаясь в земную оболочку, человек имеет творить добро, в том совершенствуясь -так говорит незапамятная Мудрость. И над Вратами Братства постоянно сияет этот Завет. Он не будет противоречить и тем, кто понимает не явленное, бесконечное зло несовершенства. Пусть несовершенство неизбежно, но все-таки существуют отрасли труда, воплощающие добро в полном значении. Разве труд земледельца не добро? Разве творчество прекрасное не добро? Разве мастерство высокого качества не добро? Разве знание не добро?

Разве служение человечеству - не добро? Можно утверждать, что существо жизни - добро, только человек, в нежелании совершенствования, предпочитает оставаться в невежестве, иначе говоря, во зле.

...
280. Ученики замечали, что Учитель часто удаляется на берег ручья и пристально смотрит на бегущие волны. Они спросили: "Точно волны помогают пранаяме?" Учитель сказал: "Вы угадали, ибо ритм волн есть удивительное чередование, которое бывает лишь в Природе. В многообразии поражающее единство." Так обращайтесь внимание на все природные естественные движения.

281. Люди, нередко лукавя, говорят, что много условий мешают им творить добро. Между тем, в каждом состоянии человек может творить добро. Это преимущество человеческого состояния.

...
317. Электрический аппарат дает разрядку, когда в нем накапливается энергия. Он не хочет поразить некоторых людей, но достигает оказавшихся вблизи. Также и возвратный удар психической энергии поражает прикоснувшихся со злою целью. Носитель не желает никого поразить, но все же, начальная энергия посылает разряды, когда ей противостоит враждебная сила. Так обратный удар не посылается, но вызывается враждебною силою. Конечно, где всеначальная энергия мощнее, там и удар не посылается, но вызывается враждебною силою. Конечно, где всеначальная энергия мощнее, там и удар ее будет сокрушительнее. Было бы непростительной ошибкой обвинять носителя мощной энергии, что он сокрушает кого-то. Не он, но нападающий сокрушает себя.

...
324. Особенно трудно помочь людям, вовлеченным в карму. Можно заметить, что каждое доброе действие встречает какое-то противодействие от самого, кому помощь посылается. Тем подтверждается наличие особой энергии, называемой охранительницей Кармы. Утруждающие карму как бы встречают отпор. Каждый может припомнить, что его полезные советы вызвали отпор самый необъяснимый. Люди, считавшиеся разумными, иногда начинали говорить вопреки своей пользе. Следует искать тогда причину в карме. Хранительница кармы очень сильна.

...
445. Около понятия прощения много непонимания. Простивший полагает, что он совершил что-то особенное, между тем, он лишь охранил свою карму от осложнений. Прощенный думает, что все кончилось, но ведь карма остается за ним. Правда, простивший не вмешался в карму прощенного и тем не утяжелил ее, но сам закон Кармы остается поверх обоих участников. Повелители Кармы могут до известной степени изменить ее, если огонь очистительный вспыхнет ярко, но такое пламя не легко разгорается.

Великие жертвы приносились для возжжения огня. Можно почитать память таких самопожертвований. Красота живет в таких зовах. Ни века, ни людские смятения не могут заглушить зовы к самоотверженности. О том же повествуют и скрижали Братства. Прекрасно, что и сейчас не забывают о понятии, которое существует через века.

Не будем отвергать даже малое непонимание о пути надземном.

...
499. Побеседуем о движении. Около этого понятия продолжаются нагромождаться непонимания. Люди, слыша о движении и подвижности, делают суетливыми бегунами. Но разве суета может быть прилична для высших проявлений? Люди также не различают движение внешнее от движения внутреннего, но такое различие весьма существенно. Оно спасет от суетливости, которая неминуемо доведет до лжи.

Также понимание движения внутреннего даст и достоинство движений. Жесты и само движение не легко усваиваются людьми. Часто они не знают, как поступить с собственными руками, ногами и даже головой. Голова трясется, руки махают, ноги заплетаются, неужели придется учить и ходить? Но все эти промахи зависят от непорядка сознания. Суетливость есть выражение неприспособленности к жизни. Не годится паяц на пути к Братству. Так научимся различать движение внутреннее от внешнего.

НАДЗЕМНОЕ

...
88. Урусвати негодует, когда слышит о войне. О том же ужасается и Сестра О., и Мы все печалимся увлечениям дикости человечества. Самое дикое проявление свободной воли заключается в войне. Люди не хотят подумать, какие токи они вызывают, и какое значение имеет массовое убийство! Древние заветы правильно указывали, что поднявший меч от меча и погибнет. Различна карма нападающего и обороняющегося. Можно показать, насколько все нападающие подвергаются самым тяжким последствиям, и в Тонком Море положение их нелегкое. Люди обычно утешаются, что великие победители не чувствуют на себе карму в течение земной жизни, но карма не проявляется немедленно, она подходит особым путем. В конце концов, разве жизнь не непрерывна? Мудрые понимают свои земные жизни, как одно ожерелье.

Так теперь напомним нападающим, что они отяжеляют свою карму не только убийством, но и засорением атмосферы, которое происходит при каждой войне. Такое отравление и Земли, и сфер остается надолго. Вы, вторгающиеся в земли соседей, разве никто не сказал вам, какие следствия вызовет ваше братоубийство?

Наша Обитель была свидетельницей многих войн. Мы можем сказать, насколько такое зло возрастает зло в самых неожиданных формах. Люди знают, что выстрелы вызывают дождь, но ядовитые газы неужели не вызовут самые ужасные явления? Так можно представить себе, как Мы опечалены, видя самое дикое проявление свободной воли. Но такая воля была дана, как высший дар.

...
309. Урусвати знает, как трудно ремесло добра. Называем так мастерство постоянного добротворчества. Умейте отличать случайные отрывчатые добрые мысли и действия от сознательного добротворчества. Сами люди осложняют это понятие. Они измышляют множества изречений, которые смущают слабые умы. Они повторяют: "Он настолько добр, что мухи не обидит." Мы скажем: "Он не обидит мух, но уничтожит ядовитую

змею, угрожающую собрату." Но для этого нужно знать, которая муха безвредна и которая змея ядовита. Учебники могут дать эти сведения, но нужно почерпнуть из них познание. Нужно затратить много труда, чтобы понять, где добро. Но несколько труднее понять все побуждения, заложенные в человеке. Невозможно судить по внешним действиям. Нужно уметь заглянуть в причину деяний. Для этого нужно поучиться у древних мыслителей. Пусть обстоятельства времени были совершенно иные, но человек был уже тем мыслящим существом. Предания могли многое приукрасить, но сущность подвига осталась незабываемой. Так, изучая мастерство, не забудем о ремесле добра. Оно требует всей ответственности и осознания смысла жизни. Но истина - труднейшее мастерство, но оно ускоряет путь. Ваятель может попортить глыбу мрамора, но сколько сердец может разбить неумелый добротворец! Лишь много прилежания может сделать ваятеля искусным. Также и глубокое размышление может усовершенствовать добротворчество.

Мыслитель не уставал звать учеников к усовершенствованию в добротворчестве. Он говорил: "Пашня может быть удобрена и даст урожай, также и познание души человека."

...
316. Урусвати знает, как некоторые люди пытаются обмануть карму. Не говорю о тех, кто о карме вообще не слышал. Но даже знающий о карме пытается обойти ее. Можно представить, как преступник дрожит после злодеяния и ждет кары. Но дни проходят и ничего не случается. Тогда преступник смелеет и начинает воображать, что преступление его было маловажным или оправдано по каким то высшим законам. Потом он настолько костенеет, что начинает глумиться над кармой, называя ее выдумкой невежд. Но в самый неожиданный час происходит удар. И человек обвиняет карму в том, что она подстерегала лучшее состояние, чтобы тем сильно поразить. При этом преступник не думает, что могли существовать многие причины, обусловившие час действия кармы.

Человек может впасть в такое самомнение, что может подумать, что он сам определит час действия основных законов. Одни кричат - почему медлит карма? Другие жалуются на поспешность ее, но никто не подумает, какие сложные обстоятельства окружают каждое явление. Одни хотят упростить мироздание до неправдоподобия, другие так усложняют строение, что они лишаются всякого движения и подвижности.

Но можно ли сотрудничать при таких крайностях? Мы давно указывали на путь золотой, в котором будут допущение и желание понять движение энергии, той самой энергии, которая на человеческом языке может быть названа справедливостью. Чистая устремленность может дать почувствовать силу энергии, но каждая соринка встанет, как пыльная туча.

Мыслитель заботился, чтобы свет солнца не померк от человеческих злодеяний.

...
319. Урусвати знает, что мы трудимся для мира. Почему же нас мало радуют все бесчисленные учреждения, посвященные вопросам мира? Но лишь некоторые из них заботятся о мире бескорыстно. Среди многих можно найти скрытые побуждения, которые будут горше войны. Нужно проверить себя на таких краеугольных вопросах, как мир. Уметь проверить себя, значит почерпнуть новые силы и новое сознание. Тогда будет понят истинный мир, который будет включать и оборону сокровищ общечеловеческих. Но сама проверка должна быть проведена среди полной преданности продвижению человечества. Говорю о зависти, когда ехидна

будет озлоблять людей, они не смогут мыслить о мире. Ведь люди могут завидовать самым неожиданным предметам. Удивитесь, когда загляните в мышление людей. Они могут обладать сокровищами, но все же найдут возможность позавидовать малейшему преуспению соседа. Невозможно мыслить о мире, не искоренив пороки, миру вредящие. Но говорю это к тому, чтобы напомнить, что каждое доброе напоминание о мире будет пространственно полезно. Как мантрам можно твердить слово "мир", и оно уже может укреплять гармонические усилия. Но упасемся от лже-мира, он приведет к разложению. Учение Наше есть Учение Мира, но мира подлинного. Мыслитель говорил: "Стану на дозоре, чтобы ехидна не перепоползла порог."

...

320. Урусвати знает, как каждый из Нас в различных проявлениях способствовал делу мира. Вы помните Орфея Индии, который дал миру умиротворяющие мелодии. Вы помните, как некий Учитель пытался очистить Учение, чтобы люди больше знали и понимали Бытие. Другой Подвижник заповедовал, чтобы люди, прежде всего, использовали все мирные средства. Также Объединитель народов полагал, что лишь в единении может процветать мир. Каждый из трудящихся на пользу мира видел и претерпевал много трудностей. Откуда же такие непомерные тяготы, если деятели стремились к добру и миру? Но каждая подвижка эволюции уже вызывает ярость хаоса. Можно заметить такие смерчи около каждого благого устремления. Но не разочарую вас, ибо каждый деятель мира скажет, что его попытки к миру остались лучшими воспоминаниями. Не только остаются они в летописях народа, но и в жизни веков. Разве умиротворение звуками не есть достояние всех. Но кто-то должен был быть первым, чтобы указать это средство. Много песен распевалось издревле, но нужно было доказать их применимость к умиротворению - так в мир была введена новая гармония.

Также навсегда остался приказ об использовании всех мирных средств. Может быть, люди забыли, кто дал им этот приказ, но он вошел в сознание. Правильно, нужно подумать, не осталось ли еще какое-нибудь мирное средство, но эта мера не должна унижать достоинство человека. Нужно понять и земные меры и надземные. Только при существовании гармонии можно понять красоту мира, иначе при полном незнании достоинства человека получается отвратительное безобразие. Не может мыслить о мире, кто не знает красоту. Также и понятие единения не будет осознано при невежестве. Но народа все-таки добром поминают Объединителя. Так Мы трудимся для мира.

Мыслитель многое внес, он дерзал представить мирное государство. Пусть люди называют его мечтою, но знаем, что мечта есть иероглиф вечности.

321. Урусвати знает, что в каждом большом мечтании есть доля исполнимости. Одним из самых неисполнимых мечтаний будет мир всего мира. Человечество тем не менее продолжает просить о мире всего мира, но в этом молении найдется частица, приложимая к земной жизни.

Человек имеет даже дар общения с себе подобными. Он научается, что жизнь во вражде, в конечном итоге, делается невозможной. Человек признает, что семья перестанет существовать при раздорах, также можно сказать и о великих странах, которые должны разлагаться без постоянного совершенствования.

Даже если в текущем веке невозможно говорить о мире, то не будем отвергать, что уже в будущей эпохе произойдет сдвиг к разумному

пониманию бытия. Потому пусть люди хотя бы отвлеченно толкуют о мире для всего мира. Пусть среди туч ненависти раздается слово, принадлежащее будущему. Не будем ждать это от мертвых собраний, пусть лучше мечты произносятся молодыми. Пусть они в доспехе обороны полагают основу жизни. Не нужно мешать самым возвышенным мечтам.

Вот еще человеческое мечтание, которое кажется неисполнимым - мечтают люди о всеобщем достаточном образовании, но в разных частях света много неграмотных. По всему миру остается рабство, можно ли мечтать о всеобщем образовании? Но скажем - не только можно, но и должно. Необходимо наполнить пространство призывами и приказами к образованию.

Не нужно считать неграмотность препятствием, она лишь доказывает неотложность образования. Нужды нет, что существуют школы, но если человечество еще не изжила позора рабства, значит образование было недостаточно. Житейские мудрецы советуют не замечать творимых жестокостей, значит, эти мудрецы только мертвецы. Много вам скажут о блестящих достижениях просвещения, но, тем не менее, рабство существует. Кроме того, оно прикрывается самыми ханжескими выдумками, такие прикрытия особенно позорны. Так можно перечислить многие мечтания, которые должны претвориться в действительность.

Мыслитель учил: "Особенно опасайтесь людей, которые пытаются оправдать позорные деяния, такие лица будут врагами человечества.

322. Урусвати знает, что понятия, Нами называемые, должны быть поняты полностью. Когда Мы говорим о рабстве, Мы имеем в виду все виды этого позора, не только указываем на грубую куплю-продажу, но и на утонченное унижение личности, последнее должно быть особенно отмечено.

Не раз Мы видели, как самые несносные поработители осуждали рабство. Но, поистине, не меньшее рабство процветает среди просвещенных столиц, нежели на диких базарах. Люди не освободились от понятия рабства, но для удовлетворения современности изобрели новые пышные наименования. Личность человеческая понимается меньше пса.

Поистине, иногда пес найдет больше заботы, нежели человек.

В храмах будут петь о человеческом благоволении, но тут же за порогом будет отвергнута рука просящая, даже не будет запрошено, в чем горе и нельзя ли помочь?

Понимание чужого бедствия может расширить сознание.

Одна краткая дума может помочь создать нить спасительную, но и этой думы не бывает слишком часто. Так люди холодно проходят мимо кармических разрешений. Кроме того, они не подозревают, насколько они порывают с Нами и с Тонким Миром, откуда может быть посылаема самая лучшая помощь. Потому пойдем понятие основ жизни во всей полноте.

Мы привели пример, как неполно понимается рабство, но такие примеры можно приводить из любой области. Можно указать на положение образования; можно назвать положение семьи и положение народного блага вообще. Оно может вызвать ожесточенные споры, ибо не приложат понимания синтеза.

Мыслитель указывал, что народное благо рождается в сердце человека.

323. Урусвати знает, что человеку можно помочь в пределах его сознания. Можно дать обезьяне драгоценный алмаз, но она лишь позабавится и бросит. Можно дать ей огромное количество ценностей, но они будут разбросаны без пользы. Может быть, случайный прохожий найдет алмаз и выменяет его на нож, чтобы убить своего брата. Только в пределах сознания

человек может воспринимать свет. Только устремленное сознание приведет к цели. Но люди не желают понять эту истину. Они полагают, что умеют использовать любые ценности, но на жизни можно видеть, что самые полезные послышки останутся не употребленными.

Нужно признать, что сознание, как сосуд, вмещающий все меры человека. Сверх наполненного сосуда невозможно налить жизненную влагу. По счастью, сосуд сознания расширяется до беспредельности. Так самый угнетенный человек может быть не обессиленным, лишь бы он понял, что вместилище его сознания беспредельно.

Нужно признать, что люди не признают, что судьба их находится в зависимости от их сознания. Они не любят говорить о сознании, ибо такая беседа может закончиться напоминанием об ответственности. Такое напоминание всегда неприятно, ибо за ним встают забытые тени. Но мужественный человек не боится призраков. Он найдет в разных периодах истории поднимающие советы.

Можно напомнить, как при дворе Франции создавались письма, полные полезных советов, но обстоятельства были трудные, и нужно отдать уважение, как среди дворцовой роскоши мог звучать голос о жизни полезной; много бедствий было отсрочено. Так нужно присматриваться к разным эпохам.

Мыслитель уже знал о пределах сознания, как о мерах человеческих.

324. Урусвати знает, что человек познается в каждодневном обиходе. Напрасно жизнеописатели полагают, что можно очертить ценность деятеля среди его исключительных и особых проявлений, поэтому многие описания не дают истинного человека. Но пусть изучают деятеля среди его обычной работы, среди его ближайших, среди его дум и мечтаний.

Много раз изображались деятели среди блеска выступлений, у них сверкали глаза и мощно лилась речь. Но совершенно иной облик являли деятели среди обычности. Мы, прежде всего, ценим достижения гармонии среди обиходной жизни. Большая часть жизни протекает среди обихода, и нужно наблюдать человека, как он проходит испытание обихода: может ли сохранить гармонию дома, может ли устоять против мелких раздражений, сумеет ли избежать скуки? Много тайных условий хранит обиход, но нужно и в них найти радость, которая вознесет в надземное бытие. Пусть люди помнят, что они слагают свое достоинство среди обихода, такое достижение будет прочным. Мы радуемся гармонии жизни, но каждый день уже есть камень такого здания. Полюбите труд, он есть замена времени.

Разве можно представить нашу жизнь, если не осознать обиход, полный гармонии? Не дни, не годы, но череда радости труда, только это состояние восхищения дает силу прожить, не замечая времени. Но у Нас имеются другие радости, которые могут быть доступны труженикам. Напряжение труда приближает к музыке сфер, но обычно люди не замечают зачатки ее.

Так Мыслитель поучал, насколько неожиданно начинает звучать пространство: "Не человеческим мерилom определить, как становится доступным звучание надземное."

325. Урусвати знает, где живут драконы порога. Думают, что они гнездятся где-то на дне страшных пропастей, где-то во тьме, куда люди редко заглядывают, но местожительство таких драконов у порога дома. Человек встречает их очень часто в обиходе жизни.

Все, что сказано о таких драконах, правильно. Видом своим они ужасны, прожорливые, они не выпускают свою жертву. Они сторожат входящих и захватывают пытающихся уйти. Они меняют свой облик и редко

показываются в своем отвратительном росте. Дракон порога явно показан, как страж сознания человека. Такое представление сделало из дракона отвлеченный символ, но эти драконы стоят гораздо ближе к жизни каждого обихода. Человек питает их своим недовольством. Нет такого обихода, который удовлетворял бы человека. Не говорю о жажде знания, которая будет достойным исканием. Недовольство обиходом основано обычно на низменных страстях, тогда настает настоящий драконов праздник и накопление человеческого идет в пищу дракону.

Мы уже не раз говорили о злом обиходе, который себе создает человек, но когда беседуем о Надземном, нужно еще оглянуться на препятствующие обстоятельства. О простой порог люди спотыкаются и даже падают, и даже убиваются. Но если это будет злой порог ненавистного обихода, то шаг через него будет опасен.

Сколько золотолканий происходит у злого порога. На радость драконам ужасные проклятия зарождаются. Мы говорили: Уберите сор порога." Этот сор питает дракона, он может так растолстеть, что и в дверь не пройти. Нужно подумать, что злой обиход является препятствием к восхождению.

Кто-то уже кричит: "Мы уже давно это знаем!" Друг, если бы знал, то порог твой был бы чище.

Довольно о злом пороге. Допустим, что друзья уже поняли, насколько вредно питать драконов. Может быть другой порог, ведущий к доброму обиходу. Пусть такой обиход будет малым, но он будет чист, и дракон свернется в малую ящерицу. Так человеку дано творить великие превращения.

Мыслитель говорил: "Разве не чудо, что можете превращать зло в добро."

326. Урусвати знает, что образование должно искоренять грубость. Нужно согласиться, что Мы понимаем под грубостью. Можно представить себе очень знающего ученого, который остается очень грубым человеком. Можно увидеть, что формальное знание не избавляет от грубости, которая не допускает тонкие восприятия. Но наука будущего требует утончения, иначе она не может служить синтезом. Учитель должен обладать уважением к прочим областям науки, но для этого он должен быть подготовлен, начиная с первых школьных лет.

Спросите человека, что понимает он под грубостью. Он скажет: сквернословие, хулу, дерзость. Но это будет лишь некоторыми свойствами. Основа грубости незаметна для большинства. Но тот, кто соприкасается с тонкими энергиями, что грубость есть нарушение всего тонкого. Так люди должны понять, что грубость не излечивается вежливостью. Можно встретить весьма вежливых грубиянов, и они никогда не признаются, что могут быть повинны в грубости.

Спросят - неужели книга о хорошем поведении входит в Учение Жизни? Именно входит, и нужно принять тонкость пониманий, чтобы утончить сознание. Сейчас Мы говорим о том, что почти невыразимо человеческими словами. Но многие основы непроеизносимы, но должны быть почувствованы. Также безмолвное понимание и соглашение будут связью для будущих достижений.

Нет слов, но чувство запоминает и ляжет в основание эволюции. Так человек, утонченный в чувствах, не будет груб.

Мыслитель повторял: "Умейте чувствовать, иначе подумают, что у вас свиная кожа".

327. Урусвати знает о некоторых людях, не отличающих Благовест от

набата. Разве их уши устроены иначе? Нет, они злоупотребляют свободной волей. Они боятся набата и пытаются убедить себя в противоположном, даже вопреки очевидности. Разве люди сходны в таком укрывательстве? Невозможно убедить их, когда они предвзято решают, что им приятно.

Можно убедиться, насколько задерживается прогресс от таких своеволий. При этом можно производить поучительные наблюдения. Произнесите какое-то простое речение и дайте разным людям пояснить смысл. Получите самые противоположные толкования. Речение может быть самым отчетливым, но свободная воля сумеет затемнить значение и подставить свое намерение.

Мыслитель указывал, что "люди готовы ответить, даже не выслушав вопроса". Они отвечают по росту собеседника, по его одеянию, наконец, по почерку. Последний, может быть, имеет значение, но люди не призывают свое чувствознание, они постановят решение по внешним признакам, и такая внешность не многого стоит.

Также не забудем о бешенстве свободной воли, такая болезнь издавна отмечена, и может вести к губительным последствиям. Человек воображает, что он имеет ничем не ограниченную волю и, таким образом, начинает нарушать основные законы. Воля ценна, когда она сгармонизирована законами бытия. Многие не понимают этого, ибо для них воля должна быть необузданной. Но опытный житель знает, что воля и свобода уже живут в законности, иначе мы из набата будем пытаться услышать благовест.

328. Урусвати знает, что воплощающиеся приходят на Землю с добрыми намерениями, - это великий закон. Даже из низших слоев перед воплощением получается просветление о добре, как об основе бытия. Но каждый аромат, даже самый лучший, не может долго насыщать пространство. Так и доброе намерение распыляется под влиянием различных воздействий.

Ребенок не зол, но очень быстро может усвоить наследие атавизма. Из мельчайших подробностей жизни могут слагаться дурные привычки, которые можно назвать вратами зла. Так исчезает просветление, коснувшееся в Тонком Мире. Нужно понять насколько погружение в плотное тело пресекает все впечатления Тонкого Мира. Но, все-таки, можно собрать много показаний о жизни Тонкого Мира. Лучше всего собирать их из отдельных свидетельств людей, которые получали проблески неожиданно. Среди таких показаний можно найти самые искренние, ибо человек не ждавший сам бывает поражен и выражает свои впечатления не посредственно.

Очень поучительно расспрашивать поселян, они, находясь в природе, не мало замечают, но не рассказывают, опасаясь насмешек. Так можно утверждать, что каждый человек соприкасался с чем-то феноменальным, но разница в том, что одни обращают внимание, но другие не умеют или не желают отнестись сердечно ко всему, что за пределами их рассудка.

Но Мы еще вернемся к ощущениям перехода в Тонкий Мир.

Мыслитель поучал, чтобы особенно сосредотачивались на явлениях необычных.

...

350. Урусвати знает, что каждый совет Наш имеет научное основание. Когда Мы настаиваем на полезности нравственной жизни, Мы, прежде всего, оберегаем основные законы Вселенной. Мы говорим: "Имейте чистые мысли" - и тем самым Мы заботимся о гармонии.

Подумайте, какое огромное значение имеет чистая мысль. Вы знаете, что такая мысль очищает ауру и дает свет лучезарный. Но не забудем, что

чистота мысли есть лучшая защита от темных сущностей. Они присасываются к каждой темной мысли. Уже вижу, как некие ученые возмущаются, ибо в их словаре не имеются темные сущности. Тогда скажем по их сознанию - каждая мысль есть своего рода магнит, она привлекает к себе подобное.

Пространство насыщено мыслями, каждая привлекает к себе сходные по качеству. Такие клубни существуют и растут в пространстве среди космических вращений.

Человек не имеет права порождать хаос и производить ущерб проявленному. Подумайте, что каждая чистая мысль есть зарождение добра и каждая темная есть колыбель зла.

Могут спросить, как человек распознает, когда он мыслит добро или зло? Слова человеческие могут быть лукавы, но среди мышления люди не обманываются. Они отлично понимают разницу между подвигом и преступлением. Облик деятеля еще не есть его сущность, но эту сущность деятель отлично ощущает в сердце. Так пусть человек не становится рассадником разрушительных сил. Каждый пусть помыслит, что он может творить добро. Пусть каждый мыслит научно, тогда он поймет законы нравственности.

Мыслитель предупреждал: "Пока не приобретете знания, до тех пор будете в безнравственности."

...

370. Урусвати знает, что самоусовершенствование должно начаться с отрешения от малых вредных привычек. Обращаем внимание на условия малых, обиходных привычек. Люди иногда полагают, что нужно отрешиться от самых главных препятствий, но такой путь обычно бывает непосилен. Кроме того, можно наблюдать весьма уродливое явление, когда человек полагает, что он освободился от самых главных препятствий, но в то же время он остался увешанным самыми безобразными малыми привычками. Такое дерево, гнущееся под тяжестью отвратительных плодов, взращенных в течение многих веков, являет зрелище плачевное.

Также надо помнить, что изгнание некоторых малых привычек совсем не легко. Среди них будут и такие, которые незаметны самому себе, только зоркий глаз может их распознать. Но такие скрытые привычки часто служат ключом к самому главному перерождению. Помните старинную пословицу: "Умей поймать за хвост самого маленького черта, и он укажет, где наибольший."

Следует повторять такую мудрость, чтобы от поверхностного чтения книг учения перейти к действию. Можно указать, как некоторые именно после прочтения всех книг оказались как бы ничего не приобретшими. Можно даже найти, что такие омертвелые читатели отступали назад и оказывались хуже неграмотных.

Но пусть они сообразят, что именно во время чтения ими было претворено в действие? Пусть они скажут себе, от каких привычек им удалось освободиться? Пусть запишут, что явило им пользу из прочитанного? Самая малая привычка осталась неприкосновенной. Можно ли ожидать, что гармония водворится среди гама диссонанса? Так не забывайте предупредить друзей об отрешении от самых малых привычек.

Мыслитель сам умел отрешаться от малых и великих привычек. Он учил не носить в одежде ненужных камней.

...

675. Урусвати знает, что некоторые будут настаивать, что телесное участие в борьбе сильнее и труднее, нежели психическое борение. Такое

заблуждение происходит от полного непонимания психической жизни. Невозможно даже сравнить телесное и психическое напряжение, настолько второе значительнее во всех отношениях. Такие энергии сильнее всех мускульных, но люди и эту аксиому не могут принять, вследствие неправильного жизненного оборота. Немало можно твердить, что телесное поражение несравнимо со страданиями тонких оболочек. Самые большие телесные опасности не могут быть сопоставлены с опасностями психическими. И самые угрожающие телесные переустройства ничто в сравнении с психическими сменами миров.

Так же и теперь, когда человечество напряжено в борьбе за переустройство мира, нужно уделить внимание психической стороне жизни. Но много препятствий на пути такой естественной эволюции. Люди будут всеми силами противиться, чтобы полезные познания не проникали в их скудные сознания. Будут своеобразные восстания против расширения сознания. При этом приняты будут самые недостойные меры, чтобы пресечь распространение необходимых знаний.

Даже поучительно наблюдать состояние умов таких повстанцев. Они изобретут разные доводы, чтобы осмеять и умалить психическую энергию.

Друзья, каждый из вас может привести примеры из своих наблюдений, когда приходилось встречать противоречия против очевидности.

Мыслитель учил: "Не страшитесь невежд, но ускоряйте путь к познанию".

...

815. Урусвати знает древний завет о легкой карме. Человек, во время многих земных странствий, накопляет тяжкий груз причин, порождающих следствия неизбежные. Не следует полагать, что груз кармы слагается только из отвратительных преступлений. Он постепенно нарастает из действий лености, грубости, неблагодарности и многих черт невежества, но за все придется заплатить, и такая плата неизбежна.

Но завет говорит о легкой карме. Что же это значит? Свободная, добрая воля может умягчить суровость кармы. Но для этого человек в земной жизни должен уже признать, что за ним может волочиться длинный хвост неизжитых преступлений. Человек может в силу такого осознания, терпеливо переносить невзгоды, и может своей волей даже уменьшить их, так слагается легкая карма.

Там, где невежда должен заплатить суровую мзду, там расширенное сознание поможет внести легкую плату. Таким образом, человек, расширяя сознание, помогает себе облегчить путь.

Завет легкой кармы относится, как к земной жизни, так и к надземной. И среди Тонкого Мира человек может познать, за что платит он, и может удивиться, что ярые действия его оценены не по его разумению. Малое действие иногда ценится дороже; так пусть сердце человека поможет распознать.

Мыслитель говорил: "Счастье в том, что нам дана возможность самим назначить плату за труды."

...

830. Урусвати знает мощь победы над страхом. Что же есть страх - этот мрачный поработитель человечества? Ученый скажет: "Страх есть спазма вибрации, происходящей от негармонизированного приближения. Мыслитель напомнит, что страх есть невежество. Можно привести много определений страха. Они подтверждают, что страх лишает человека воли и

тем делает его беззащитным. Но самое нужное определение будет, что человек накликает на себя страх, ибо он не осознал Мира Надземного.

Может ли поддаться ужасу человек, знающий закон надземный? Такой отважный исследователь знает, что человеческое существо нерушимо и самая сильная судорога вибрации может быть преодолена волею. Но такое напряжение должно быть воспитано. Никто не будет защищен от страха, если он не захочет победить его.

Пусть человек помнит всегда, что негармоничные сочетания могут обессилить его и нужно сознательно прикрыться щитом воли. Уже Мы напоминали о воспитании воли. Не нужно думать, что можно преодолеть дисгармонию лишь обычным спокойствием. Удар предполагает противодействие. Пусть зло вернется на пославшего его. Мы не будем нуждаться в мече, если можно отбросить вражескую стрелу силою воли.

"Поистине, побеждающий должен быть на бессменном дозоре" - так заповедовал Мыслитель.

...

845. Урусвати знает сущность дружелюбия. Светлые излучения дружелюбия будут добрым проводником как на Земле, так и в Мире Надземном. Особенно искреннее дружелюбие необходимо в Надземном Мире. Мысленная энергия и очевидное излучение исключают возможность ярых заблуждений. Конечно, и в земной жизни дружелюбие создает новые возможности. Если даже врагу послать взгляд дружелюбия, это не будет знаком слабости, наоборот, признаком преимущества.

Так нужно воспитывать народ в сознании пользы дружелюбия. Пусть не сразу поймут всю ценность такого качества, но все же произойдет несомненное возвышение сознания. Еще раз при таком воспитании будет упомянуто о вреде ненависти и мести. особенно такое упоминание необходимо теперь, когда злоба и взаимная ненависть окутывают Землю губительным покровом.

Не думайте, что такие напоминания суть отвлеченные, нравственные поучения. Планета больна, и люди способствуют ее разрушению. Потому соберем крохи дружелюбия и наполним пространство послылками дружелюбия. Мы не будем знать к кому пойдут добрые зовы, но они принесут общечеловеческую пользу.

Мыслитель советовал: "Пошлите добрые зовы. Они дойдут к своему назначению."

...

866. Урусвати знает сущность вреда злоречия. Давно пора перестать отделять нравственность от биологии. Давно пора признать всеначальную энергию. Давно пора понять значение эманаций и вибраций. Но, вопреки очевидности, человечество пытается отрицать простейшие законы Природы.

Человек много раз слышал о вредоносном химизме зломыслия и злоречия и, тем не менее, Мир наполнялся зломыслием. Никто не желает признать, что такая злобная сила может породить эпидемии вырождения и прочие бедствия.

Пора взглянуть на действительность глазом истинного ученого. Пора в школах сказать о губительном вреде злоречия, но мир обеднел учителями и некому предупредить малышей о значении злоречия. Они и дома слышат не мало злобных проклятий. Но учитель должен указать с медицинской точки зрения о непоправимом вреде зломыслия.

Не только пьянство и наркотики разрушают организм, но зломыслие не менее открывает вход для всевозможных зараз. Злобный человек не менее открывает вход для всевозможных зараз. Злобный человек

обезоружен от всех губительных влияний. Не Мир Надземный, но Тьма окружает его. Пора понять, что зло есть разлагающая сила, и во зле не народится здоровое потомство.

Мыслитель уходил на базар, предупреждая: "Спешите освободиться от зломыслия." Глупцы смеялись над ним.

...

891. Урусвати знает сущность самоумиротворения. Иог миролюбив. Иог избегает ссор, и, по мере сил, предотвращает их. Иог знает целебность миролюбивых излучений. Иог осознал, что такие излучения приготавливают ему радужный прием в Надземном Море.

Как же Иог пришел к такому заключению? Он осознал соизмеримость и целесообразность. Он понял, что злоба будет гибельным мостом к продвижению. Иог усмирил раздражение, как несовместимое с достоинством человека. Иог уявил ярое стремление к миротворчеству. Даже самое малое миротворчество есть прекрасное достижение. Особенно оно ценно, когда человечество гибнет в ненависти. Когда слово о добре признается неуместным, тогда Иог оценит мысль, которая защитит многих слабовольных и угнетенных. Иог, может быть не будет знать, кому помогут его светлые мысли, но он не устанет посылать их в пространство, как очистительную жертву: "Пусть Миру будет хорошо."

Мыслитель сказал юноше, желавшему сделаться Иогом: "Прежде стань Миротворцем."

...

893. Урусвати знает сущность самоумерщвления. Иогу чужды все виды самоубийства. Иог осознал весь вред преждевременного лишения жизни. Иог понимает, насколько он может вредить не только себе, но и всему окружающему. Каждое насилие над жизнью есть нарушение гармонии, и тяжка расплата за посягательство на жизнь космического строя.

Можно заметить, как нарастает безумие человечества, обуюнного кровью. Не только физическое убийство недопустимо, но также психические стрелы, посылаемые ближнему. Также заразительно уныние, убивающее живую Прану. Можно представить себе, сколько самоубийств прямых и косвенных происходит.

Но наука земная молчит о таком отравлении жизни. Не написаны книги о научном оздоровлении. Не произведены опыты над химическим составом слез, радости, горя и гнева. Также не исследованы излучения и эманации тела. Между тем, такие исследования вполне доступны земным аппаратам. Но человечество не может мыслить о Надземном Море и о значении самоумерщвления.

Мыслитель говорил: "Научитесь остерегаться вредить своим близким и далеким."

...

907. Урусвати знает сущность самоунижения. Жестокость унижает человека.

Жестокость кует жесткую карму. Иог не будет жестоким, ибо он прикасался к Надземному Миру. Он знает, в каких мрачных слоях обитают жестокие люди. Он знает, как трудно таким жителям повыситься. Он знает, что жестокость в земной жизни не приносит пользы. Иог проявляет лучшую напряженность, чтобы покрыть людскую жестокость милосердием.

Иог знает, что большая часть жестокости происходит от невежества. Но невежда не понимает своей пользы. Невежду нужно перевоспитать, но длинен срок такого воспитания.

Невежда не понимает, что жестокость может быть не только телесной, но и психической. Последняя может быть особенно отвратительна. Но как вы будете утверждать о психической жестокости, если двуногий вообще не признает духа? Такая борьба против жестокости будет истинным подвигом.

Мыслитель напоминал: "Жестокость творит жестокую карму."

...

915. Урусвати знает Путь Горний. Любовь - ключ входа. Любовь - мощь преодоления. Любовь - целебный родник не иссякающий. Сказано - Йога Любви высока. Некоторые считают Путь Любви самым легким, но для других именно такой путь самый трудный. Не может полюбить сердце, в котором живут злоба и жестокость.

Люди даже не замечают, что их подвал полон злобы; не могут они превозмочь низкое чувство. Они могут притворно внимать о победе Любви, но сущность их будет мрачна, и в Надземный Мир они войдут без свечотца.

Нельзя поучать о высшей вибрации Любви, если в сердце нет зачатков ее. Ярко пылает огонь Любви. Пусть он ведет в Путь Горний.

Мыслитель научал учеников различать любовь и злобу по глазам: "Давно сказано, что глаза - открытые раны. Можно верить свидетельству таких проводов сердца".

...

951. Урусвати может назвать Йога миротворцем. Иог излучает умиротворение ради общего блага. Иог прекращает ссоры. Иог не устает говорить о добре.

Нужно иметь много терпения, чтобы преодолеть людские столкновения. Откуда же берется такое непобедимое терпение? Оно растет в сознании о Мире Надземном. Иог знает, насколько каждая земная ссора, каждая ненависть отзвучит в Надземном Мире. Она растет среди тонких энергий. Не может человек позволить себе грязнить Надземный мир. Но Иог не только исцеляет окружающее пространство, но может разить там, где зараза уже неисцелима.

Мысль Иога, как стрела, и много понимания приложит Иог, чтобы принять ответственность за очищение пространства. Но люди никогда не поймут такую самоотверженность Иога. Но он проходит бодро к своей цели.

Мыслитель говорил: "Древен завет о Мире всего Мира; различные верования усвоили этот приказ. Не считайте его несбыточным."

МИР ОГНЕННЫЙ

ЧАСТЬ 1

...

121. Насилие есть бич человечества, оно происходит от невежества; ибо даже немного мыслящий человек чувствует в сердце явление ужаса, когда перед ним черта неестественного.

От всего явленного ужаса обратимся к дружелюбию. Хотя Мы и не устанем твердить о дружелюбии, но пора последняя для многих познать дружелюбие.

Обратите внимание на слово ПОСЛЕДНЯЯ.

...

369. Вы совершенно правильно объясняете известный вам случай извлечения туберкулеза. Именно, так много случаев, особенно женских заболеваний, происходит от возгорания центров. Но такой пожар можно потушить, дав полезное направление сознанию. Может быть, огненное сознание уже давно стучалось, что искры Фохата проникли в область

Чаши без применения. Так возникает пожар, и туберкулез очень характерен для неприятого Огня. Принять в сознание значит уже тесно ассимилировать. Эта связь сознания с плотью особенно заметна на примере Огня, который вызывает явно физическое разложение, если не осознан. Потому при заболеваниях, особенно простудных, полезно делать огненную Пранаяму. Эта Пранаяма будет очень несложна: тоже вдыхание носом и выдыхание ртом с направлением Праны в место заболевания. Но для усиления действия следует в сознании держать, что вдыхается Огонь Пространства и выдыхается уже сожженный Ур. Так опять Огонь будет лекарством, и врач может облегчить болящего, сказав ему, как просто привлечь огненную энергию. Явление болезни, по счастью, усиливает отношение к вере, и трудно, но больной легче примет истину об Огне.

...
557. Всякое убийство противно огненной природе. Каждый, помысливший об Огненном Мире, не только не должен убивать, но обязан препятствовать пролитию крови. Он должен понимать, что кровь пролитая не только производит смущения в некоторых слоях Тонкого Мира, но и противоречит природе земной. У некоторых народов запрещено проливать весеннюю смолу деревьев по тем же причинам. Но если народ от древности понимал значение сока деревьев, то как же не понять значение открытой крови? Даже сам переход в Тонкий Мир без пролития крови избавляет от приближения тех темных тварей, которые немедленно притягиваются к эманации крови. Кроме этих физических причин пора запомнить, что значит прекратить жизнь вне срока. Уничтожение земных врагов посредством убийства есть создание сильного врага в Тонком Мире. Не раз Мы напоминали о Карме, но если это слово кому-то не нравится, назовем это Небесной Справедливостью. Никогда не затрудняйте собеседника каким-либо настойчивым названием, мысль должна быть направлена к сущности понятия вне его принятого выражения.

...
561. Лучше идти ко сну с молитвою, нежели с проклятием. Лучше начинать день с благословения, нежели в ожесточении. Лучше принимать пищу с улыбкою, нежели с ужасом. Лучше приступать к труду с радостью, нежели с унынием. Так говорили все матери Мира, так слышали все дети Мира. Вне Йоги простое сердце знает, что нужно для преуспевания. Можно представить себе все определения, но смысл основы радостной и торжественной сохранится во всех веках. Но Йога Огня должна усилить основу восхождения. Агни Иог, прежде всего, не ипохондрик; он зовет с собою всех сильных духом и радостных. Когда же радость теплится даже в самых трудных условиях, Агни Иог преисполнится несломимой мощью. Там, за самым трудным восходом, начнется Мир Огненный. Явление Мира Огненного непреложно, Иог знает, что ничто не удержит его в достижении Огненного Мира. Так первая молитва матери и само Великолепие Огненных Миров на той же нити сердца.

...
563. Сегодня день тяжкий, потому расскажу вам сказку: "Некий демон решил искусить благочестивую женщину. Он оделся в одежду Садху и вошел в хижину женщины, перебирая четки. Он просил пристанища. Но женщина не только пригласила его и накормила, но просила помолиться с нею. Демон для удачи решил исполнить все ее просьбы. Они начали молиться. Затем женщина просила рассказать его о жизни святых, и демон начал повествовать подобно самому лучшему садху. Женщина вошла в

такой экстаз, что окропила всю хижину святой водой и, конечно, полила, самого демона. Затем она предложила провести совместно с ней пранаяму и постепенно собрала такую мощь, что демон уже не мог выйти из хижины и остался служить благочестивой женщине и научился лучшим молитвам. Когда один Риши проходил мимо хижины и заглянул в нее, то заметил молящегося демона и присоединился к нему в славословии к Бrame. Так все трое сидели у очага и пели лучшие молитвы. Простая женщина своим благочестием заставила демона и Риши вместе славословить. Но из Высших Обителей не ужаснулись, но улыбались такому сотрудничеству. Можно даже демонов заставить сотрудничать в молитве.

564. Еще сказка о сердце. "Собрались люди, чтобы хвалиться своею силою: кто показывал мощь мускулов, кто хвалился укрощением диких зверей, кто усматривал силу в крепости черепа, кто в быстроте ног - так были восхваляемы части тела. Но один вспомнил о сердце, оставшемся без похвалы - задумались люди, чем бы отметить силу сердца? Но один вновь пришедший сказал: "Вы говорили о всяких состязаниях, но забыли одно, близкое сердцу человеческому, состязание великодушия. Пусть ваши зубы, кулаки и черепа побудут в покое, но померьтесь в великодушии. Оно ускорит путь сердца к Миру Огненному." Нужно сознаться, что люди очень задумались, ибо не знали, как проявить великодушие. Так явление любви осталось не обсужденным, потому что даже врата к ней не вошли в состязание сил. Истинно, если найдено великодушие, то и любовь зажжет огни сердца.

592. Зло может быть искореняемо лишь добром. Такая истина проста, и тем не менее, остается не понятой. У людей добро обычно не действительно и потому остается в бездействии. Они не могут вообразить, как добро может вытеснить зло, тем пресекая его существование. Добро есть самое действенное, бодрое, неисчерпаемое, непобедимое начало; но при всей деятельности, добро лишено жестокости. В этом одно из самых значительных отличий от зла, также в отсутствии самости и сомнения. Но если бы даже религия и представители ее проявили жестокость, то это будет не религия, как связь с Высшим Благom. Как же можно представить себе служителя религии жестоким? Он станет врагом добра. Кроме того, он проявит свое невежество даже в Завете религии. Не может добро завещать жестокость. Но, удерживая священное Учение деятельности добра, нужно помыслить, как в сиянии добра использовать все время свое, и сказанное сияние не будет только символом, но явится огнем сердца. Если мы хотим идти далее, мы должны продолжать действенную доброту. Мы должны понять, что место ямы мы должны заполнить истинным храмом. Мы должны шаг за шагом заполнять пропасть светлыми твердынями. Мы должны поверх личного настроения слагать камни добра. Пусть малая планета сгорит, но много домов у Отца. Каждое действие добра есть вечное достижение. Когда шлаки зла давно уже разложатся, место добра процветать будет.

593. И еще помолимся, чтобы открылся глаз наш на добро. Многие засоренные глаза не вполне различают добро. Они вследствие болезни своей различают лишь грубые формы. Нужно проявить чрезвычайное напряжение, чтобы не растоптать росток Блага. Впрочем, сердце, изгнавшее жестокость, поймет все зерна добра и кончит великодушием и любовью.

594. Нужно понять и покрыть добром. Многое, творимое по беспамятности, не зло, но отсутствие памяти часто делает людей

преступниками. Конечно, и неотвергнутая самость помогает беспамятью о других. Но огненное сознание не забудет цели жизни, когда оно во благо Мира. Часто люди не умеют мыслить о благе Мира, считая себя ничтожными, и это неправильно, ибо дух - зерно огненное, происходит от Единого Огня и направляется к Вечному Свету. Не имеет значения, где горит светильник, указавший путь заблудшему.

...
602. "Ахамкара" - уже высокое состояние огненного зерна, когда оно может самоутверждаться без самости. Так врата огненные открываются, когда не только сгорает самость, но и создается достойное утверждение самого себя. Истинно, может дух нести тогда свое единое достояние к подножию Света. Но на этом долгом пути куда же деваются враги, которые столько мучили друг друга своими несоответствиями? Когда тьма завладеет своим имуществом, остальные, которые могут восходить, распределяются по лучам. Так исчезают несоответствия и чувство вражды само исчезает. Как созвучные волны света собираются духи и поднимаются к вместилищу. Так решается самый непонятный для людей вопрос о взаимопрохождении световых зерен к Высшему Миру. Вражда, так неразрешимая в плотном мире, сама растворяется среди эфирных, очищенных лучей. Не только в высших сферах, но уже в средних слоях Тонкого Мира чувство вражды понижает за ненадобностью. Нужно понять эти законы лучевых распределений. Одно осознание их уже ослабит даже здесь злобу вражды. Также не забудем, что вражда выводит организм из равновесия, отдавая его разным заболеваниям и одержаниям. Потому советую обратить внимание на вражду с точки зрения профилактики. К чему болеть, заражать других и бесноваться, когда одно усилие духа охранит неприкосновенность организма.

...
613. Мысль творит. Притяжение мысли в пространстве неизмеримо. Многие опыты могут лишь отчасти расширить понимание мощи мысли. Мы удивляемся несказуемому качеству ясновидения будущего. Но редко поймем, что Огонь мысли зажигает и складывает облик будущего. Мысли разновременные, мысли различные строят Тонкие Миры, доступные ясновидению. Среди многих причин эволюции мыслетворчество имеет основное значение. Потому так твержу о качестве мысли.

...
629. В примитивных верованиях почитание Божества основывалось на страхе. Но страх вызывает ужас и неминуемое негодование. Природа человеческая в сущности своей хранит сознание, что Великое Начало Начал не имеет ничего общего с ужасом. Тот может произносить на своем языке слово Бог, кто может чувствовать к Нему любовь. Только этим вездесущим понятием можно выразить достойное почитание. Ничто на Земле не зажжет огонь сердца, как любовь. Никакая явленная слава несравнима с любовью. Люди не стыдятся выражать гнев и разложение в самых постыдных формах, но священное понятие любви сопровождают смущением и даже насмешками. Человек, дерзнувший выказать любовную преданность, уже оказывается чем то недостоверным. В этом смущении основных понятий заключается смута мира. Не может сердце человеческое процветать без стремления к Началу Начал, Невыразимому словами, но Ведомому огнем сердца. Так среди нарушенных Основ Мира засветит огни сердца и любви к Самому Высшему. Поймем, что даже наука в своей относительности не закрывает путь к Беспредельности. Среди величия Миров разве можно пребывать в злобе, в убийстве,

предательстве? Только тьма может приютить все позорные преступления! Никакой закон не оправдает злую волю. Страшна злая воля, ибо она уходит во тьму. Но что же среди земных средств может противостоять тьме? Именно огонь любви.

634. Самообладание есть очень сложное качество. Оно состоит из мужества, терпения и сострадания. Но мужество не должно переходить в гнев, сострадание не должно граничить с истерией, и терпение не должно быть ипокритством. Так сложно самообладание, но оно неизбежно при вступлении в Миры Высшие. Следует очень заботливо развивать это синтетическое качество. В школах следует ставить ученика перед лицом самых неожиданных обстоятельств. Преподаватель должен следить, насколько сознательно принимаются впечатления. Это не будет суровая спартанская школа физической выносливости, но будет почерпание из сердечной энергии, чтобы понять вещи с достоинством. Не многие сохраняют память о самообладании. Как только выходят за пределы обихода, начинают производить ряд странных движений, произносить ненужные слова и вообще являют ложный вид духа и тела. Можно представить, насколько такие люди потеряют достоинство при переходе через великие границы. Нужно помнить, что при переходе к Свету нужно и свою лампаду нести нераспесканной. Такое путеводное совершенство нужно приобрести в телесном состоянии. Потому опытные люди просят об испытаниях, иначе на чем утвердить силу нашу? Пусть каждое земное действие имеет в виду путь высший. Пусть каждая мысль может быть повторена перед Огненным Миром.

663. Чем же достичь удачи? Запомните - радостью. Не унынием, но радостью. Не допускайте мысли, что Мы раздумываем о возможности или невозможности удачи. Мышление может думать, хватит ли вашей радости, которая облегчает всходы? Мы всегда советуем радость. Нужно признать и вспомнить, что вы бывали удачны, когда радовались. Конечно, это не веселье теленка на лугу, но творящая радость, которая преображает трудности. Игра Матери Мира в радости; она покрывает просвещенных радостью. Радуйтесь и среди цветов, и среди снега, тоже полного благоухания, радуйтесь!

ЧАСТЬ 2

20. Много причин, отчего люди боятся Тонкого Мира и световых излучений. Они в сущности своей чувят, что в Тонком Мире каждое побуждение сопровождается явным излучением, но сам человек не видит своего излучения. Если он вполне уверен в добром качестве своих мыслей, то ему и нечего опасаться. Но в большинстве мысли бывают очень извилисты, и человек, по привычке земной к сомнению, очень заблуждается в истинных основах мышления. Потому так твержу о необходимости ясности мышления. Нужно так быть уверенным в качестве мышления, чтобы ни на миг не смущаться светом своим. Твердое стремление к добру, подтвержденное сердцем, лишь умножит прекрасные света; кроме сущности своей, света эти, как очищение пространства.

В Тонком Мире такие благие излучения создают окружающую улыбку и содействуют общей радости. Потому утверждайтесь в добре и улысьте так, чтобы ни перед кем не устыдиться. Не считайте эти слова отвлеченностью. Тонкий Мир подтверждает их. Многие жители ТМ сожалеют, что на Земле им никто не сказал о явном излучении, которое

должно быть прекрасным.

...

134. Соревнование есть одно из трудных понятий. Лишь огненное сердце поймет, сколько мер может быть положено и на светлую и на темную сторону. Чистое понимание усовершенствования дает соревнование. Там где дикое необузданное сознание, там соревнование ведет к взаимному уничтожению. Зависть гнездится около соревнования. Она ведет к самым изысканным преступлениям. Сотрудничество должно уравнивать непонятое соревнование. Нелегко лично уловить границу разумного соревнования. Само слово соревнование уже опасно, в нем выражается ревность, иначе говоря, испорченная преданность. Потому, где можно, лучше заменить понятие соревнования самоусовершенствованием. Множество понятий должно быть пересмотрено от их современного понимания. Нужно признать, что справедливая история верований даст многие корни извращенных понятий. Нужно следить, чтобы язык основных понятий был звучен и по возможности определен. Можно обогащать язык новыми определительными, но бессмысленный свист не принесет пользы. Каждая буква по звуку своему означает вибрацию центров. Нелепо без пользы нарушать созвучие. Обратите внимание на звучание древних названий мест. Новые не всегда получают такую же полезную вибрацию. Древние названия имели незапамятное значение. Часто никакая филология не найдет корня, заложенного явленными мощными народами. Тем более мы должны заботливо относиться к наследству неведомому, но заставляющему звучать сердца наши.

...

157. Действительно, жестокость должна быть искоренена; не только жестокость действий, но и жестокость мыслей. Последняя хуже самого действия. От младенчества нужно мерами государственными пресекать зачатки жестокости. Как самая бесчеловечная, отупелая и злобная тьма, должна быть очищена проказа низкого мышления. Дети не жестоки, пока не увидят первое жестокое действие. Оно точно открывает поток темного хаоса. Лишь немногие уже сами готовы противостать потоку тьмы. Такая накопленность сознания редка. Нельзя предполагать такое достижение во всех. Наоборот, следует принять меры по низшей ступени. Также не будем мертвенно повторять великую заповедь - "не убий!" Но подумаем, где больше убийства: в руке, в слове или в мысли? Нужно подумать, что мысль людей очень готова к убийству.

...

196. Телодвижения человека должны быть осмыслены. Нужно воспитывать детей не только гимнастике, не только ритму, но смыслу экономии движений. Когда люди поймут Мир Огненный и излучения, они не будут бессмысленно махать руками и ногами, трясти головой и качаться без нужды. Если бы они представили свое аурическое яйцо, они не стали бы беспорядочно нарушать его ненужными колебаниями. Когда люди представят себе как бы огненный круг во яву около себя, они не будут бессмысленно прожигать руку свою. Особенно не простительны так называемые нервные движения. Именно они показывают всю недисциплинированность воли. Каждый врач должен следить за такими привычками пациентов. Много заболеваний можно определить одними движениями человека. Можно излечить его от самых отвратительных привычек, наблюдая эти движения и показывая их вредность для тонкого тела. Так врач может проявить самую полезную деятельность без

физических лекарств.

...
286. Добрый человек тот, кто творит добро. Сотворение добра есть улучшение будущего. Можно благотворить ближнему, чтобы улучшить его бытие. Можно поднимать целые народы героическим подвигом. Можно вносить в жизнь самые полезные открытия, которые должны преобразить будущее. Наконец, можно улучшить мышление народа, и в этом будет заключаться синтез добра. Как прекрасно мысленное творчество, не направленное ко злу. Когда народ поймет все зло осуждения, он откроет новые ворота к будущему. Сколько времени освободится для познания, для искусства мышления, для творения истинного добра. При этом зажгутся лучшие огни сердца. Во зле такие огни не зажигаются. Такое добро спасет здоровье и очистит на большое пространство атмосферу. Нелепо думать, что добро отвлеченность или заслуга. Оно есть спасение будущего, ибо без него нет утверждения восхождения. Так каждая мысль добра есть уже стрела Света. Она уже где-то искоренила разъединение, ибо каждое разъединение во злобе есть низвержение в хаос. Потому учите мыслить о добре.

...
308. В чем же главная польза от посылок мыслей? Кроме полезности для добрых дел, ради которых мысль посылается, главная польза в укреплении самого пространства добром. Такое укрепление пространства - великая защита здоровья планеты. Таким образом, можно приучиться много раз ежедневно посылать добрые мысли, как пространственные стрелы. Мысли могут касаться, как отдельных лиц, так и быть безличными. Явление добра - великая ценность, не теряющаяся в пространстве.

...
322. Правильный путь тем хорош, что каждый его размер уже полезен. Даже не следует задумываться, где предел пути? Можно улучшаться на любом размере.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Дайзетцу Т. Судзуки

“Лекции о дзэн-буддизме”

(Материалы конференции, посвящённой проблемам взаимоотношения дзэн-буддизма и психоанализа.

г. Куэрнавака, Мексика, август, 1957 г.)

.....

Противоречия, с которыми сталкивается и от которых страдает сегодня Запад:

1. Личность и машина противостоят друг другу, а потому Запад переживает огромное психологическое напряжение, заявляющее о себе в различных сторонах современной жизни.

2. Личность предполагает индивидуальность, тогда как машина является продуктом интеллекта, абстракции, обобщения, тотализации, групповой жизни.

3. Личная ответственность бессмысленна, если она является объективной, машинообразной. Ответственность логически соотносится со свободой, но в логике нет свободы, поскольку всё в ней подчинено жёстким правилам силлогизма.

4. Как часть живой природы, человек управляется биологическими законами. Наследственность - это факт, которого не изменит никакая

личность. Я рождён не по своей свободной воле. И родители произвели меня на свет не по своей свободной воле. Запланированное рождение не имеет ни действительности, ни смысла.

5. Свобода - это ещё одна бессмысленная идея. Я живу в обществе, в группе, которая ограничивает меня во всех моих движениях, как умственных, так и физических. Даже в одиночестве я вовсе не свободен. У меня имеются самые разнообразные побуждения, они далеко не всегда мною контролируются - иные из них влекут меня вопреки мне самому. Пока мы живём в этом ограниченном мире, мы никогда не можем говорить о нашей свободе или действии в соответствии с желанием. Даже это желание нам не принадлежит.

6. Личность может говорить о свободе, но машина её со всех сторон ограничивает. Свобода сводится к болтовне о свободе. Западный человек изначально зажат, стеснён, не свободен. Спонтанность принадлежит не ему, а машине. У машины не бывает творчества - она работает в соответствии со своим устройством. Она никогда не действует "как личность".

7. Личность свободна лишь там, где утрачивается личность. Человек свободен, когда отрицает себя и поглощается целым. Точнее, он свободен, когда собою и является и не является. Человек не дорос даже до разговора о свободе, ответственности или спонтанности, пока не постигнуто это противоречие. Например спонтанность, о которой так много говорят на Западе - прежде всего некоторые психоаналитики, - представляет собой всего лишь детскую или животную спонтанность, но никак не спонтанность зрелой личности.

8. Машина, бихевиоризм, условный рефлекс, коммунизм, искусственное осеменение, автоматика, вивисекция, водородная бомба - все они самым тесным образом взаимосвязаны, образуют звенья одной замкнутой логической цепи.

9. Запад стремиться к квадратуре круга. Восток пытается приравнять круг к квадрату. Для дзэн круг есть круг, квадрат есть квадрат, но в то же самое время квадрат - это круг, а круг - квадрат.

10. Свобода есть субъективное понятие и не может истолковываться объективно. Когда мы пытаемся это сделать, то неизбежно впадаем в неразрешимые противоречия. Поэтому разговор о свободе в этом полном ограничений объективном мире не имеет смысла.

11. На Западе "да" есть "да", "нет" есть "нет"; "да" никогда не станет "нет" и наоборот. Восток заставляет "да" скользить к "нет", а "нет" - к "да", между ними нет чёткого различия. И это природа самой жизни. Только в логике такое различие неустранимо. Логика создана человеком для утилитарной деятельности.

12. Когда Запад приходит к сознанию этого факта, он изобретает для необъяснимых явлений такие понятия, как известные в физике принципы дополнителности или неопределённости. Однако, умножая понятия, он не в силах уловить ими факты существования.

13. Религия нас здесь не касается, но небезынтересно отметить следующее: *христианство*, религия Запада, говорит о *Логосе*, Слове, плоти, воплощении и бурной временности. Религия Востока стремится к развоплощению, молчанию, поглощённости, вечному миру. Для дзэн воплощение есть развоплощение; молчание громоподобно; мир есть не мир; плоть не является плотью; здесь и теперь равнозначны пустоте (*шуньята*) и бесконечности.

.....
Перед тем как перейти к заключению, позвольте мне назвать то, что

называется кардинальными добродетелями *бодхисаттвы* , или человека *дзэн* . Они известны как *парамитас* :

1. *Дана* (милосердие).
2. *Шила* (заповеди).
3. *Кшанти* (скромность).
4. *Вирья* (энергия).
5. *Дхьяна* (медитация)
6. *Праджня* (мудрость).

1. *Дана* , милосердие, означает: отдать во благо и на пользу всем существам (*сарвасаттва*) всё, что можно отдать - не только материальные блага, но и познания, будь они мирскими, религиозными или духовными (знание *дхармы* , *последней истины*). Все *бодхисаттвы* были готовы отдать для спасения других даже свою жизнь.

История японского буддизма даёт один наглядный пример самопожертвования наставника *дзэн* .

В политический период японской истории, называемый "эрой войн" (XVI в.), страна была разорвана на множество независимых княжеств, во главе которых стояли воинственные властители. *Ода Нобунага* оказался сильнейшим из них. Когда он нанёс поражение соседнему семейству *Такэда* , один из членов последнего спрятался в *дзэнском* монастыре. Армия *Оды* требовала передать его им в руки, но настоятель отказывался, говоря: "Теперь он под моим покровительством, и, как последователь *Будды* , я не могу его выдать." Осадивший монастырь военачальник грозился сжечь весь монастырь вместе с обитателями. Настоятель не поддавался, и все строения были преданы огню. Настоятель вместе с несколькими монахами оказались загнанными на второй этаж надвратной башни, где они уселись скрестив ноги. Настоятель потребовал, чтобы монахи выразили те мысли, которые возникли у них в этой ситуации, дабы преданные ему приготовились к последнему моменту. Каждый высказал свою позицию. Когда очередь дошла до настоятеля, тот тихо произнёс следующие строки:

Для мирной практики дхьяны (медитации)

Нет нужды уходить в горное убежище.

Очистить ум от всех страстей,

И даже огонь тогда холоден и свеж.

А затем сгорел вместе с остальными.

2 . *Шила* есть соблюдение данных *Буддой* заповедей моральной жизни. В случае покинувших свои дома монахов эти заповеди имеют целью поддержание порядка или братства (*сангха*). Это модель общества, идеалом которого является мирная и гармоничная жизнь.

3. *Кшанти* обычно понимается как " *терпение* ", но на деле означает терпеливое и даже равнодушное претерпевание всех унижений. Как говорит *Конфуций* , "благородный человек не питает злых чувств даже там, где его заслуги и труды не признаны другими". Ни один последователь буддизма не почувствует себя униженным, если его недооценили или даже несправедливо оставили без внимания. Они стойко выносят также самые неблагоприятные условия.

4. *Вирья* этимологически означает "мужество". Человеку *дзэн* следует преданно и энергично совершать всё, что согласно с *дхармой* .

5. *Дхьяна* представляет собой удержание ума в покое в любых обстоятельствах, будь они благоприятными или нет, без помех и без печалей даже там, где одна за другой возникают враждебные ситуации. Это требует немалых упражнений.

6. *Праджня* . Для неё нет подходящего английского или вообще

европейского слова, поскольку у европейских народов нет равноценного *праджне* опыта. Это опыт человека, когда он чувствует - в самом фундаментальном смысле слова - бесконечную тотальность вещей. Психологически это происходит, когда конечное эго прорывает свою скорлупу и предаётся бесконечному, которое охватывает всё конечное, ограниченное, а потому преходящее. Такой опыт в чём-то родственен целостной интуиции, трансцендирующей всякий частный, специфический опыт.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

СИНТО (ПУТЬ БОГОВ)

Это древняя японская религия. Хотя история её, по общему признанию, неизвестна, ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что она возникла и развилась в Японии вне китайского влияния.

Японец обычно не стремится вникать в суть и происхождение *синто*, для него это и история, и традиция, и сама жизнь. *Синто* напоминает древнюю мифологию. Практическая же цель и смысл *синтоизма* состоит в утверждении самобытности древней истории Японии и божественного происхождения японского народа. Согласно *синто*, считается, что *микадо* (*император*) - потомок духов неба, а каждый японец - потомок второго разряда - *ками*. Для японца *ками* означает божество предков, героев, духов и т. д. Мир японца населён мириадами *ками*. Верующий японец считает, что после смерти он станет одним из них.

Синтоизм свободен от религиозной идеи "центральной власти" всевышнего, он учит главным образом культу предков и поклонению природе. В *синтоизме* нет других заповедей, кроме общежитийских предписаний соблюдать чистоту и придерживаться естественного порядка вещей. У него есть одно общее правило морали: "*Поступай согласно законам природы, щадя при этом законы общественные*". По *синтоистским* представлениям, японец обладает инстинктивным пониманием добра и зла, поэтому соблюдение обязанностей в обществе тоже инстинктивно: если бы было не так, то японцы "*были бы хуже зверей, которых ведь никто не учит, как надлежит им поступать*". Сведения о *синтоизме* в древних книгах "*Кодзики*" и "*Нихон ги*" дают достаточное представление об этой религии.

В этих трактатах объединены две идеи - идея кровного племенного единства и идея политической власти. Отражение первой - в расширении племени во времени: в отношении к прошлому, в соединении с рождением вообще всех вещей, во включении всего инородного в состав племени, в подчинении ему, в притягивании генеалогической линии по главным представителям - богам, вождям, царям - как проявление единства племени. Отражение второй - в представлении политической власти как выполнения богами, вождями, царями воли высших богов.

Японские хроники утверждают, что первоначально в мире царил хаос, но затем всё приобрело стройность: небо отделилось от земли, обособились женское и мужское начала: первое - в лице богини *Идзанами*, второе — в лице ее мужа *Идзанаги*. У них родилась богиня солнца *Аматэрасу*; бог луны *Цукиёми* и бог ветра и воды *Сусаноо* вступили между собой в борьбу. *Аматэрасу* победила и осталась на небе, а *Сусаноо* был изгнан в страну *Идзумо* на землю. Сын *Сусаноо* - *Окуниносу* - сделался правителем *Идзумо*. *Аматэрасу* не смирилась с этим и принудила *Окуниносу* передать правление её внуку *Ниниги*. *Ниниги* сошёл с неба и принял управление государством *Идзумо*. В знак власти ему вручили три священных предмета - зеркало

(символ божественности), меч (символ могущества) и яшму (символ верности подданных). От *Ниниги* произошёл *Дзиммутэнно* (титул *тэнно* означает "*Верховный правитель*"; сохраняется за царствующим домом до наших дней; передаётся на европейских языках словом "*император*"), мифический первый император Японии - *микадо* . Зеркало, меч и яшма с тех давних пор остаются эмблемой японского императорского дома.

Император *микадо* в сознании японца благодаря своему "божественному" происхождению состоит в родстве со всем народом, он - глава нации-семьи. Даже *сёгуны* , господствовавшие в Японии более трёхсот лет, называли себя представителями *микадо* . Идея *микадо* , осязаемая *синтоизмом* , не исчезла из сознания японцев и сегодня, хотя, конечно, её регулирующая сила значительно ослабла.

Даже современные японцы, внешне как будто бы и не придавая серьёзного значения этой идее, подсознательно искренне благоговеют перед ней. До сих пор в *синтоистских* храмах совершаются различные обряды в честь императорской семьи (по некоторым данным их насчитывается более ста тысяч).

Синтоизм сформировал у японцев особый взгляд на мир вещей, на природу, взаимоотношения. Этот взгляд базируется на пяти концепциях.

Первая концепция утверждает, что всё сущее является результатом саморазвития мира: мир появился сам по себе, он хорош и совершенен. Регулирующая сила бытия, согласно доктрине *синто* , исходит из самого мира, а не от какого-то верховного существа, как у христиан или мусульман. На таком понимании мироздания покоилось религиозное сознание древнего японца, удивлявшегося вопросам представителей других конфессий: "Какая у вас вера?" или того более - "Верите ли вы в Бога?"

Вторая концепция подчеркивает силу жизни. Согласно мифологии, первое сексуальное сближение произошло между богами. И потому секс и моральная вина никогда не связываются в сознании японцев. Все, что естественно, согласно данному принципу, должно уважаться, не уважается только "нечистое", но и всякое "нечистое" может быть очищено. Именно на это направлены ритуалы *синтоистских* храмов, вырабатывающие у людей наклонности к приспособлению, адаптации. Благодаря этому японцы оказывались способными принять почти любую новацию, модернизацию после того, как она очищена, скорректирована, согласована с японской традицией.

Третья концепция утверждает единство природы и истории. В *синтоистском* воззрении на мир нет разделения на живое и неживое, для приверженца *синто* всё живое: и животные, и растения, и вещи; во всём природном и в самом человеке живёт божество *ками* . Некоторые считают, что люди и есть *ками* , или, вернее, *ками* располагаются в них, или, в конечном счёте они могут в последствии стать *ками* и т. д. Согласно *синто* , мир *ками* - это не потустороннее обиталище, отличное от мира людей. *Ками* объединены с людьми, поэтому людям не нужно искать спасения где-то в другом мире. Согласно *синто* , спасение обеспечивается путём слияния с *ками* в повседневной жизни.

Четвертая концепция связана с многобожием. *Синто* возник из местных культов природы, поклонения местным, родовым и племенным божествам. Первобытные шаманские и колдовские обряды *синто* начали приходить к известному единообразию только с V-VI вв., когда императорский двор стал брать под свой контроль деятельность *синтоистских* храмов. В начале VIII в. при императорском дворе был создан специальный департамент по делам *синто* .

Пятая концепция *синто* связана с национально-психологической основой. Согласно этой концепции, *боги синто*, *ками*, породили не людей вообще, а только японцев. В связи с этим в сознании японца с самых первых лет жизни укореняется представление о том, что он принадлежит *синто*. Отсюда вытекают два важнейших фактора регуляции поведения. Во-первых, утверждение, что *ками* самым интимным образом связаны только с японской нацией; во-вторых, *синтоистская* точка зрения, согласно которой смешно, если иностранец поклоняется *ками* и исповедует *синто* - такое поведение неапонца воспринимается как нелепость. Вместе с тем *синто* не удерживает самих японцев от того, чтобы они исповедовали любую другую религию. Не случайно почти все японцы параллельно с *синтоизмом* считают себя приверженцами какой-нибудь другой религиозной доктрины. В настоящее время, если суммировать количество японцев по принадлежности к отдельным конфессиям, то получится число, превышающее общее население страны.

В древности культовое действие в *синто* заключалось в поклонении божеству конкретного храма, которое, в сущности, не имело отношения к другим храмам. Ритуалы *синтоистских* храмов состояли в услаждении местного божества. Эта простота церемонии, требующая от людей лишь приношений и простейших ритуальных действий, явилась важнейшей причиной стойкости *синто* на протяжении столетий. Для древнего японца, который жил в сельской местности, свой храм, его ритуалы, его красочные ежегодные праздники стали необходимой частью жизни; так жили его отцы и деды, так жил он сам, не прилагая к этому никаких усилий; так было заведено, так поступают все родственники и соседи.

Несмотря на отсутствие единства в почитании божеств, устройство *синтоистских* храмов, тем не менее, единообразно. Основу каждого храма составляет *хондэн* (святилище), в котором хранится *синтай* (святыня, божество). К *хондэну* примыкает *хайдэн*, т. е. зал для молящихся. Изображений богов в храмах нет, однако некоторые храмы украшены изображениями львов или других животных. При храмах *Инари* есть изображения лис, при храмах *Хиэ* - обезьян, при храмах *Касуга* - изображение оленей. Эти животные рассматриваются в качестве посланников соответствующих божеств. Всё это свидетельствует о связи *синто* с многочисленными специфическими народными верованиями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Храм Айки в городе Ивама

Чтобы в полной мере принять введение названия "*Айки-до*" и понять некоторые основания для этого, включая изменения в мыслях *Основателя*, мы должны обратить внимание на создание *Храма Айки* в городе *Ивама* префектуры *Ибараки*, к северо-востоку от *Токио*. Это место, известное всем занимающимся *Айки-до*, оказалось особенно важным для новых начинаний, последовавших после Второй Мировой войны.

Мысль о создании духовного центра *Айки-до* появилась у *Основателя* около 1935 года. Она зародилась из глубокого осознания необходимости поиска истин Вселенной на основе *бу-до*. Для этой цели он хотел иметь специальное место. С созданием крепкого центра *Айки-до* в *Токио* его желание распространения в мире истинного *бу-до* в чистом виде было выполнено, и он радовался достигнутым успехам. Но, в тоже время, он был неудовлетворён лишь этим и фактически, казалось, ему не нравилось то, что принесла слава - ограничение возможностей личной жизни и недостаток времени. *Основатель* проявлял полное безразличие к предметам обычных

желаний человека - социальному положению, почестям и наградам, материальным благам и удобствам. Его единственной потребностью было развитие духа на основе изучения *бу-до* .

Около 1935 года, используя небольшие собственные сбережения, он начал работать в лесном районе в пригороде города *Ивама* . Фермерство было у него в крови, что показывает его деятельность по колонизации района *Ширатаки* на *Хоккайдо* , где он планировал обрабатывать землю и очищать дух для духовного *бу-до* . Но его желание вернуться к обработке земли не могло быть легко исполнено, поскольку, как известный мастер боевого искусства, он постоянно получал приглашения в разные места, и его рабочее расписание не оставляло ему времени для осуществления настоящего желания.

В военное время, когда все формы боевых искусств пытались организоваться в виде единой бюрократической системы, представилось уникальная возможность. В условиях, сделавших невозможным продолжение нормального развития *Айки-до* , от него больше не требовалось направлять это развитие, а по мере сгущения туч войны уменьшалось число его учеников и число приглашений для представления *Айки-до* . Несомненно, он чувствовал, что это идеальное время для принятия решения на будущее. Приказ присоединиться к *Японской Ассоциации боевых искусств* , как часть военной политики, был последней каплей. *Основатель* объявил об образовании *Айки-до* , а затем принял решение о жизни в *Иваме* для развития своего собственного *Пути* .

Основатель был патриотом в истинном смысле, и верил в желание человека отдать жизнь за Родину. Он решил не выступать против национальной военной политики. В то же время, он был не согласен с решением соединить все формы *бу-до* под юрисдикцией правительства, для него это указание и любовь к Родине не имели ничего общего. Более того, новая организация требовала всё больше и больше бумажной работы и присутствия на заседаниях, а и то, и другое противоречило его желанию продолжить поиск своего понимания *бу-до* .

При полном отсутствии интереса он сказал: "Я не гождусь для бумажной работы. Для меня возможны только занятия *Айки-до* ". И, сказав это, он послал одного из своих ближайших учеников, *Хираи Минору* , представлять *Айки-до* на заседаниях. А своего сына *Киссэмару Уэсibu* , в то время ещё студента *Высшей школы Васеда* , он назначил главным инструктором школы в *Токио* и потребовал, чтобы его лучшие ученики, такие как *Осава Кисабуро* , помогали ему. Затем он уехал из *Токио* в *Иваму* со своей женой *Хатсу* . Это было сделано так, как *Основатель* делал всё, - не теряя времени при выполнении принятого решения.

Город *Ивама* расположен недалеко от *Мито* , центра науки и искусств эпохи *Токугава* . Тогда тот район был малонаселённым, встречались лишь отдельные фермы и везде был густой лес: 90% территории было занято соснами, фруктовыми и другими деревьями. *Основатель* расчистил 20 тыс. цубо (6,62 га) территории и начал обрабатывать землю, воплощая в жизнь свою долгую мечту о соединении фермерства с боевым искусством. Посетители его маленького дома были потрясены его убогостью, но *Основатель* находился в самом высоком состоянии духа.

Поселившись в *Иваме* , *Основатель* держал в уме три плана реализации своей идеи истинного *бу-до* . Первым было создание *Храма Айки* , который бы символизировал *Путь ай-ки* и дух *Айки-до* . Вторым планом было создание школы на свежем воздухе, пронизанной природной ки, где было бы возможно обучение идеальному *бу-до* в форме *такэ-мусу* . Третьим

планом было реализация его давней мечты о соединении фермерства с боевым искусством. Он хотел связать занятия *бу-до* (*такэ*), находящиеся в гармонии с защитной жизненной силой (*мусу*) и работу фермера, за счёт которой земля даёт пищу, поддерживающую жизнь.

Храм Айки был создан как место поклонения 43 богам, защищающих *Айки-до* и дающим ему созидательную силу. Он стал священным местом для всех занимающихся *Айки-до* , решивших продолжать путь во благо всего сущего. Выбранные 43 божества, связанные с боевыми успехами и другими достижениями, прославлены в традиционном фольклоре Японии. Основатель свято верил, что его сила в *бу-до* исходит не от него самого, а от богов, защищающих его и поддерживающих его возможности. Это показывало его скромность и критическое отношение к себе: доверяя себя высшей силе он никогда бы не стал хвастаться своими достижениями. Эта скромность, результат его искренности и внимательного отношения к тренировкам, представляет собой то, что сердцем должны чувствовать все занимающиеся *Айки-до* .

Архитектура *Храма Айки* основана на принципах *кото-дама* . Расположение внутреннего дворика, основного зала, входных ворот и других частей здания соответствует принципам треугольника, круга и квадрата. Эти три фигуры символизируют дыхательное упражнение, изучаемое в системе *кото-дама* . Как говорил *Основатель* : "Когда треугольник, круг и квадрат соединяются в одно целое, оно двигается, вращаясь с потоком *ки* , и рождает *Айки-до* , основанное на *суми-кири* (состояние просветления тела и ума) "

В том, что отражающий эту сложную философию *Храм Айки* мог быть построен в трудные годы после Второй мировой войны, большая заслуга плотника по имени *Матсумото* , жившего в городе *Ивама* , и непрерывной поддержки множества учеников. Завершение строительства основной части здания в 1943 году вызвало слёзы радости на глазах *Основателя* . Мечта его жизни исполнилась, и основа дальнейшего развития *Айки-до* была заложена. Сейчас Храм - Мекка для всех занимающихся этим искусством.

Наиболее крупное празднество в *Храме Айки* проводится в ежегодно 29 апреля, собирая любителей *Айки-до* не только из Токио, но и со всей страны и из-за границы. Это крупный фестиваль, представляющий всё лучшее в *Айки-до* .

Создание школы на открытом воздухе, вторая часть планов *Основателя* , была осуществлена в одном из уголков его фермы. Но с увеличением числа студентов оказалось необходимым построить небольшое помещение на 30 *цубо* . Оно было закончено в 1945 году, сразу после конца Второй мировой войны. Эта школа несколько отошла от исходной цели соединения сельского хозяйства с боевым искусством, но принесла *Айки-до* неожиданную пользу.

В течение трёх лет после войны *Хомбу Додзё* в *Вакаматсу-чо* было вынуждено прекратить работу по ряду причин, включавших запрет на боевые искусства, наложенный объединёнными оккупационными властями. Все функции центральной школы тогда были переданы в *Иваму* , поэтому в то время, когда отношение к боевым искусствам в целом было резко отрицательным, *Айки-до* удалось сохранить благодаря школе в *Иваме* . Сейчас она называется *Ибараки Додзё* и посвящена памяти *Основателя* .

Основатель долго прорабатывал идею создания *Айки-центра* . То, что это удалось выполнить, причём с минимальными изменениями, в тяжелый период военных лет и послевоенного хаоса, было почти фантастическим. Основное значение здесь имеет работа *Основателя* , который нашёл

возможность уйти от напряженной жизни в *Токио* и полностью посвятить себя реализации идеалов истинного *бу-до* .

Путь восстановления *Айки-до* начался в феврале 1948 года с официальным юридическим утверждением федерации *Айкикай* . Её первые показательные выступления состоялись в *Токио* в сентябре 1956 года и в мае 1960 года. Максимум деятельности по послевоенному восстановлению соответствовал завершению строительства нового *Хомбу Додзё* в январе 1969 года.

Репутация и успехи *Айки-до* сегодня основаны на решении *Основателя* посвятить себя духовному поиску истины боевых искусств на земле *Ивамы* . *Учитель Уэсиба* показал на своём собственном примере, что достоинство *Айки-до* измеряется не количеством последователей, но глубиной и интенсивностью личного поиска истины в процессе занятий и тренировки. Я верю, что в этом основная причина того, что *Айки-до* стало таким, какое оно есть сегодня.

В дзэн говорят: "Смотрите на свои следы", подразумевая то, что мы всегда должны видеть, стоим ли мы на твёрдой земле. Как занимающиеся *Айки-до*, мы должны всегда "смотреть на свои следы", даже если мы вместе двигаемся вперёд ,стремясь к истине и высоким идеалам.

Нет ничего более желанного, чем рост и распространение. Но если наш взгляд будет прикован только к поверхности явлений и мы потеряем проникновение в суть *Пути Айки-до* , точно так же, как крутящийся волчок, теряющий равновесие и момент вращения, а затем падающий, наш *Путь* потеряет жизненность, разделится и распадётся. Когда я думаю о годах, проведенных Основателем в *Иваме*, это снова напоминает мне о моей основной задаче - распространения *Айки-до* в широких массах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

ЯПОНСКИЕ ПОСЛОВИЦЫ

Древние японские пословицы представляют собой зеркало тогдашнего состояния общества. В них отражена психология этнической общности людей. Пословицы говорят о мировоззрении японцев, национальном характере, который уже сформировался к описываемому периоду, о чувствах, чаяниях этой древней нации.

1. Где люди горюют, горюй и ты.
2. Радуйся и ты, если радуются другие.
3. В дом, где смеются, приходит счастье.
4. Не бойся немного согнуться, прямее выпрямишься.
5. Пришла беда - полагайся на себя.
6. Друзья по несчастью друг друга жалеют.
7. И Конфуцию не всегда везло.
8. Нет света без тени.
9. И добро и зло - в твоём сердце.
10. Злу не победить добра.
11. Бог живёт в честном сердце.
12. Выносливость лошади познается в пути, нрав человека - с течением времени.
13. Где права сила, там бессильно право.
14. Таланты не наследуют.
15. И мудрец из тысячи раз один раз да ошибается.
16. Слугу, как и сокола, надо кормить.
17. Любит чай замутить.
18. Кто родился под грохот грома, тот не боится молний.

19. Женщина захочет - сквозь скалу пройдёт.
20. Бессердечные дети отчий дом хаот.
21. Какая душа в три года, такая она и в сто.
22. Об обычаях не спорят.
23. Кто чувствует стыд, тот чувствует и долг.
24. Кротость часто силу ломает.
25. С тем, кто молчит, держи ухо востро.
26. Кто плавать может, тот и утонуть может.
27. За излишней скромностью скрывается гордость.
28. Прямой человек, что прямой бамбук, встречается редко.
29. Свою лысину три года не замечают.
30. Из пороков самый большой - распутство, из добродетелей самая высокая - сыновний долг.
31. Сострадание - начало человеколюбия.
32. Гнев твой - враг твой.
33. Лошадь узнают в езде, человека - в общении.
34. И камень может проговориться.
35. Металл проверяется на огне, человек - на вине.
36. У кого веселый нрав, тот и сквозь железо пройдёт.
37. Кто любит людей - тот долго живёт.
38. За деньги ручайся, за человека - никогда.
39. Рождают тело, но не характер.
40. Кто пьёт, тот не знает о вреде вина; кто не пьёт, тот не знает о его пользе.
41. Где нет чувства долга и людского глаза, там всё возможно.
42. У человека внешность обманчива.
43. Тигр бережёт свою шкуру, человек - имя.
44. Прощай другим, но не прощай себе.
45. Чрезмерное послушание — ещё не преданность.
46. Искренность - драгоценное качество человека.
47. Верный вассал двум *сюзеренам* не служит.
48. Если уж укрываться, то под большим деревом.
49. Писатель писателя не признаёт.
50. Хочешь узнать себя - спроси других.
51. Не будешь гнуться - не выпрямишься.
52. Нужен был - тигром сделали, нужда прошла - в мышь превратили.
53. Эгоист всегда недоволен.
54. Ущипни себя и узнаешь - больно ли другому.
55. Тщеславию, как и сыпи, любой подвержен.
56. Со старым человеком обращайся, как с отцом.
57. Хочешь узнать человека - узнай его друзей.
58. Задумал муравей *Фудзияму* сдвинуть.
59. Пляши, когда все пляшут.
60. В дружбе тоже знай границу.
61. Фальшивый друг опаснее открытого врага.
62. С деньгами и в аду не пропадёшь.
63. Кто беден, тот и глуп.
64. Нечестно нажитое впрок не идёт.
65. Деньги льнут к деньгам.
66. Колос зреет - голову клонит; человек богатеет - голову задирает.
67. Распутство лишает и денег и сил.
68. И *Будда* терпит лишь до трёх раз.
69. Воля и сквозь скалу пройдёт.

70. Кто терпелив, тот бедности не поддаётся.
71. Раннее вставание трём добродетелям равно.
72. Вспылил - дело погубил.
73. Ветви, что дают прохладу, не рубят.
74. Что оценивать шкуру неубитого барсука?
75. Отдавать вору на хранение ключи.
76. Дурака никаким лекарством не вылечишь.
77. Кто в сорок лет глуп, тот умным не станет.
78. Близ умного дети, не учась, читают.
79. Нет врага опаснее дурака.
80. Мудрому человеку не вода, а близкий зеркалом служит.
81. На подарок не жалуются.
82. Читать проповедь *Будде* .
83. И в пении и в танцах надо знать меру.
84. Ищет сладкого, а пирожок лежит на полке.
85. Коня за оленя принимает.
86. Кто слишком умён, у того друзей не бывает.
87. Когда насилие входит во двор - справедливость уходит.
88. Малые рыбки теснятся там, где большие.
89. Счастье приходит в весёлые ворота.
90. Двор сильнее насилия.
91. Стены слушают, бутылки говорят.
92. Купец купцу - враг.
93. Как только беда миновала - принарядись.
94. Пыль, нагромождаясь, образует горы.
95. В потёмках и собачий помёт не пачкает.
96. Красавица - это меч, подрубающий жизнь.
97. Чтобы понять родительскую любовь, надо вырастить собственных детей.
98. Владелец золотой горы тоже жаден.
99. Всё, что цветёт, неизбежно увянет.
100. Ну и досталось ему счастье - с малую раковину!

Список литературы

- Агафонов Г. Г., Воронин Б. Ф. Айки-до - искусство самозащиты. - Киев; "Здоров'я", 1991; Ил. (рус. яз.)
- Агни Йога. В 6 т. - М.; Русский Духовный Центр; 1992 (рус. яз)
- Айки-до: искусство мира. - К.; "София" Ltd.; 1997 - 256 с.; Ил. (пер. с англ.)
- Антарова Кора. Две жизни. - Рига; Угус; 1993; в 4-х томах (рус. яз)
- Безант Анни. Исследование сознания. - М.; "Рефл-бук"; К.; "Ваклер"; 1997 - 256 с. (пер. с англ.)
- Безант Анни. Учение сердца. - К.; "Арктур-А"; 1998 - 112 с. (пер. с англ.)
- Белов А. К. Славяно-горицкая борьба. Искусство атаки. Книга 2. - М.; "Здоровье народа"; 1994 - 112 с.; Ил. (рус. яз)
- Богданович В. Медитативный массаж. - СПб.; "Респекс"; 1995 - 306 с.; Ил. (рус. яз)
- Бранд Рольф. Айки-до. Учение и техники гармонического развития. - М.; Издательство "Двойная звезда"; Агенство "Фаир"; 1994 - 320 с.; Ил. (пер. с нем.)
- Вестбрук Адель, Ратти Оскар. Айки-до и динамическая сфера. - К.; "София"; 1997 - 368 с.; Ил. (пер. с англ.)
- Горин С. А. А вы пробовали гипноз? (Практическое руководство по

- применению гипнотических психотехник.) – СПб.; Лань; 1995 – 208 с.; Ил. (рус. яз)
- Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.; Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990 – 429 с.; Ил. (рус. яз.)
- Йог Рамачарака. Раджа-йога. Учение йогов о психическом мире человека. – М; МП "Оскар", 1991 (рус. яз)
- Каратэ Мастер. №1, 1999 г. (рус. яз)
- Красулин И. А. Жёсткий цигун: управление жизненной энергией в практике боевых искусств. – М.; "Энергоатомиздат"; 1992 – 152 с.; Ил. (рус. яз)
- Маленькая энциклопедия Айки-до. - Тверь; "Мартин", "Полина", 1995 – 224 с.; Ил. (рус. яз.)
- Норрис Чак. Тайная сила внутри нас. – К.; "София"; 1997 – 256 с. (пер. с англ.)
- Оранский И. В. Восточные единоборства. - М.; Советский спорт; 1990 - 80с.; Ил. (рус. яз.)
- Пиз Аллан. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам. - Н-Новгород; "Ай Кью"; 1992; Ил. (пер. с англ.)
- Психологические аспекты буддизма. – 2-е издание. – Новосибирск; Наука. Сиб. отд-ние, 1991 – 182 с. (рус. яз)
- Садао Камэи. Динамика Айки-до (стиль Ёсин-кан). - Харьков; 1997 – 130 с.; Ил. (рус. яз.)
- Серия Meditatio. К.; "REFL-book", 1994
- Meditatio-1. 1. Сахаров Борис. Открытие третьего глаза. 2. Вивекананда Свами. Афоризмы Патанджали. 3. Вуд. Э. Сосредоточение.
- Meditatio-2. 1. Кацуки Сэкида. Практика Дзэн. 2. Железная флейта (100 коанов дзэна).
- Meditatio-3. 1. Куан-Ю Лу. (Люк Чарльз). Секреты китайской медитации. 2. Книга тайны золотого цветка. (Перевод и комментарии Вильгельма Р.). 3. Книга сознания и жизни. (Перевод и комментарии Вильгельма Р.). 4. Лао-цзы. Доа дэ дзин.
- Meditatio-4. 1. Хэмфрейс Кристмас. Концентрация и медитация. 2. Тартанг Тулку Ринпоче. Жест равновесия.
- Meditatio-5. 1. Сосеки Канеко. Хара. 2. Ченнаянанда С. Медитация и жизнь. 3. Аджайа Свами. Психология йоги.
- Сохо Такуан. Письма мастера дзэн мастеру фехтования. Миямото Мусаси. Книга пяти колец: руководство по стратегии для практикующих боевые искусства. - СПб.; "Евразия"; 1997 - 320 с.; Ил. (рус. яз)
- Стивенс Джон. Три мастера бу-до. - К.; "София" Ltd.; 1997 - 96с.; Ил. (пер. с англ.)
- Сугавара Тэцутака, Лунцзянь Син. Айки-до и китайские боевые искусства. - Токио; 1996; Ил. (пер. с англ.)
- Теленанс Тони. Айки-до. Кэн-до. – 1967; Ил. (пер. с фр.)
- Тохэй Коити. Айки-до в повседневной жизни. - Токио; 1970; Ил.(пер. с англ.)
- Тохэй Коити. Айки-до. - Токио; 1965; Ил. (пер. с англ.)
- Тохэй Коити. Книга Ки: координирование ума и тела в повседневной жизни. - Токио-Нью-Йорк; 1976; Ил. (пер. с англ.)
- Трайор Карен. Не рычите на собаку. О дрессировке животных и людей. – М.; "Селена +"; 1995 – 416 с. (рус. яз)
- Уэсиба Киссёмару. Айки-до. - Токио; 1985; Ил. (пер. с англ.)
- Флоке Алан. Айки-будо. – Тверь; "Мартин", "Полина"; 1995 – 256 с.; Ил. (рус. яз)

Фомин В. П. Линдер И. Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – 2-е издание – М.; "Молодая гвардия"; 1991 – 367 с.; Ил. (рус. яз)
Шмыгин И. Ю. Айки-до. Система самозащиты, рекомендации начинающим (материал книги "Айки-до" Набуёши Тамура). - К.; "София"; 1994; Ил. (рус. яз.)
Энтони Роберт. Секреты уверенности в себе. – М; "Мирт", 1994 – 416 с. (пер. с англ.)

Литература, полученная по системе "Интернет":

Антарова Кора. Наука радости.
Банькин Н. П. Семь лекций о Живой Этике.
Безант Анни. Мистицизм.
Безант Анни. Совершенный человек.
Блаватская Е. П. Практическое сокровенное учение. – Рига; 1991
Браман Чаттерджи. Сокровенная религиозная философия Индии.
Дрэгэр Донн. Современные бу-дзюцу и бу-до.
Крим Бенджамин. Учение Великой Мудрости. (Введение в духовные заветы человечества.)
Мусаси Миямото. Книга пяти колец.
Нэф Мэри. Личные мемуары Е.П. Блаватской.
Писарева Елена. Карма, или закон причин и последствий. – Рига; "Виеда"; 1991
Рерих Е. И. Основы буддизма.
Рисукэ Отакэ. Учение школы Тэнсин Сёдэн Катори Синто-рю.
Саотомэ Мицуги. Айки-до и гармония в природе.
Саотомэ Мицуги. Принципы Айки-до.
Смит Роберт. Секреты бокса шаолиньских монахов.
Тосиро Обата. Самурайское айки-дзюцу.
Уэсиба Киссёмару. Дух Айки-до. (Aikido no kokoro)

Материал прислал: Максим

"ТОВ \\"Ниагара\\"<niagara@ic.km.ua> (ТОВ
"Ниагара")

[1] Нетрудно заметить, что излагаемая здесь концепция радикально расходится с пониманием Христа в Православии, как единственного Сына Божьего. Приведённые далее слова св. Павла однако свидетельствуют в её поддержку. Почему же в позднем христианстве возобладали другая концепция? Просто потому, что людям очень лестно слышать, что сам Бог приходил спасать их, и вовсе неслестно слышать, что в то время как они предавались греху, один из них возвысился до Бога. (Здесь и далее - прим. пер.)

[2] Грех не должен над вами господствовать, ибо вы не под законом, но под благодатью. (посл. Римлянам, 6.14)

[3] Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями. (Там же, 8.29) А если Христос в вас, то тело мертво для греха, но дух жив для праведности. (Там же, 8.10)

[4] Подробнее об этом состоянии см. Ч. Лидбiter, "Сознание Буддхи".

[5] Ибо, что Он умер, то умер однажды для греха; а что живет, то живёт для Бога. (Там же, 6.10)

[6] По учениям индусской религиозной философии, Вселенная представляет собой разумную деятельность, исходящую из единого Первоисточника (Parabrahman). Космическая деятельность выражается движением различной силы и быстроты; проводником движения служит мировая материя (Mulaprakriti), доступная несовершенным орудиям нашего сознания только в своих наиболее плотных и грубых соединениях. Вне поля нашего сознания во всех направлениях - творится непрестанная, невидимая для нас жизнь; жизнь камня ускользает от нас потому, что проявления ее слишком медленны для нашего наблюдения, жизнь в невидимых мирах - потому, что проявления в этих мирах слишком тонки и быстры для несовершенных орудий нашего сознания.

[7] Hitopadesha.

[8] Chandogyopanishad, III, XIV, I.

[9] "Purusha (внутренняя суть человека) обладает природой желания; каково его желание, таково его намерение; каково его намерение, таково его деятельность; какова его деятельность, таково его награда... Тот, кто привязан (к колесу рождений и смертей), приобретает путем деятельности предмет, к которому его душа - как причина - привязана. Достигнув последнего последствия (в Swarṇa - небе) своей деятельности, которую он выполнял здесь, он является из того мира опять в этот мир вследствие своей деятельности. Так тот, кто желает (переходит из одного мира в другой)... Когда все желания, живущие в сердце, покинуты навсегда, тогда смертный становится бессмертным" (Brihadaranyakopanishad, IV, IV, 5-7).

[10] Brihadaranyakopanishad, IV, IV, 5-7.

[11] Психология Древнего Востока ясно различает бессмертную индивидуальность человека и его смертную личность. Все личное умирает вместе с человеком, но весь результат личных переживаний сохраняется в бессмертной индивидуальности и составляет ее непреходящее содержание. Отсюда расширенное сознание человека (в трансе), когда мысль его освобождается и начинает действовать вне ограничений физического мозга. "Сеял сам человек" - означает его бессмертную индивидуальность, а не временную личность .

[12] Махабхарата.

[13] Pravritti Marga.

[14] Nivritti Marga.

[15] Человеческая судьба представляет собой как бы равнодействующую всех сил, которые человек создавал в прошлом и которые он творит в настоящем. Если человек не проявляет сознательной воли, его жизнь пройдет неизбежно по этой равнодействующей.